

< レッスンタイムスケジュール >

*こども教室は更衣、準備体操があるので、15分前に集合してください。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
プール	トレーニング室	プール	トレーニング室	プール	トレーニング室	プール	トレーニング室	プール	トレーニング室	プール	トレーニング室	プール
4種目 9:30～10:30 中村		楽しくシンクロ 10:00～11:00 戸田	バランスボール 10:30～11:00 青柳	初心者 9:30～10:30 瀧村	簡単ストレッチ 9:10～25	ステップアップ 9:30～10:30 小野	簡単ストレッチ 9:10～25			*15分前集合 こども 9:30～10:30		
ステップアップ 11:00～12:00 中村		初心者 11:00～12:00 小林		マリン歩行 11:00～12:00 瀧村		4種目 11:00～12:00 小野	バンド 11:00～11:45 青柳	ステップアップ 11:00～12:00 小林	お気軽エアロ 10:00～11:00 高岡	10:30～11:30 小林A、G 中村B、E 前川C、F	お気軽エアロ 10:00～11:00 藤森	競泳飛込練習 11:30～11:50
初心者 13:30～14:30 山野井		4種目 13:30～14:30 小河原	シェイプヨガ 14:00～15:00 森永	健康エアロ 13:30～14:30 川崎		マスターズ 13:30～14:30 中村		4種目 13:30～14:30 山野井				
		*15分前集合	体操 16:00～16:50 青柳	*15分前集合	体操 16:00～16:50 青柳	*15分前集合	体操 親子 15:00～15:50 青柳	*15分前集合		シンクロ 14:30～17:30	選手 11:00～15:00	水球 14:30～17:30 小野
	体操 16:30～17:20 青柳	こども 16:30～17:30	体操 17:00～17:50 青柳	こども 16:30～17:30	体操 17:00～17:50 青柳	こども 16:30～17:30		こども 16:30～17:30	ジュニアフィット 16:30～17:30 井口	競泳 16:30～17:30	陸トレ 16:30～17:30	第2 アクアビクス 16:30～17:30
	体操 17:30～18:20 青柳	中村A、G 小野B、E 橋本C、F	体操トランポリン 18:00～18:50 青柳	中村A、F 小河原B、育 瀧村C、E 小林D、G 山野井 育Jr		中村B、G 小野C、F 小河原D、育 瀧村E	体操トランポリン 17:00～17:50 青柳	橋本B、F 小河原C、育 小野D、G 瀧村E		ジュニアフィット 17:45～18:45 森永	競泳 17:30～19:30 小河原	
選手合同 17:30～19:30 小河原 山野井	体操トランポリン 18:30～19:20 青柳	競泳 18:00～20:00 小河原 山野井		シンクロ・水球 18:00～20:00 小野	合気道(子供) 18:00～19:00 合気道(大人) 20:00～21:00	競泳 18:00～20:00 小河原 山野井	第2・4 ホクササイズ 第3 パワーヨガ 19:15～20:15 石川	水球・競泳 18:00～20:00 小野・小河原	空手 19:00～20:00 滝本		社交ダンス 18:30～20:00 今田	
								マスターズ 20:00～21:00 小河原		泳力アップ 20:00～21:00 交代		

レッスン名	対 象	内 容
健康エアロ	全ての方	腰痛・肩こり解消を含め、目指せ健康増進。
お気軽エアロ		音楽に合わせて楽しく体力アップ。
ジュニア	4歳～	リズムに合わせてダンシング！
フィットネス	小学生以上	きれいにカッコよく踊ろう！
キッズダンス	小学生以上	リズムを楽しみながらダンスしよう!!
シェイプ & ヨガ	18歳以上	エクササイズの後には、ヨガで心身リラックス！
	年長程度～	→ → と段階的に体操運動を学びます。
体操	親子	親子で運動能力を向上させよう。
	トランポリン	バランス感覚を身に付けよう。
	選手	あらゆる体操技術の習得を目指します。
バンド	成人	バンドを使って簡単筋力アップ。
バランスボール	成人	体のバランス能力、筋力アップ。
空手	小学生以上	心と体を鍛えます！
合気道(子供・大人)	全ての方	集中能力向上と心身のリラックスを！
社交ダンス	全ての方	美しく、より健康に！
ボクササイズ、パワーヨガ	全ての方	ハードに、燃やせ体脂肪。

レッスン名	対 象	内 容
こども	満5歳～ 小学6年生 且つ、身長 110cm以上	25mクロール完泳を目指します。 A:水慣れ、B:キック、C:手の動作、D:呼吸 4種目修得を目指します。 E:背泳ぎ、F:平泳ぎ、G:100m個人メドレー
育成、育成Jr	選手希望者	体力・記録の向上を目指します。
選手(競泳・水球・シンクロ)	育成以上	高度な泳法を学び、競技力向上を目指します。
燃焼マリン歩行	全ての方	体力アップ・体脂肪の燃焼を目指します。
初心者水泳	初心者	水慣れ、クロール25mを目標に練習します。
ステップアップ	泳げる方から	4種目習得を目指した練習です。
4種目	中級者	きれいに泳ぐ為の技術習得を目指します。
マスターズ	中級者	競技水泳を目指してのトレーニング。
泳力アップ	中/上級者	体力の向上。(約1～1.5km メニュー)
楽しくシンクロ	全ての方	シンクロの簡単な練習からスタート！
競泳飛込み練習	泳げる方	飛込み練習。* 次回の入場料も必要
体力測定	教室参加者	体力チェック。* 要予約(無料)、申込随時
簡単ストレッチ	全ての方	待ち時間を有効利用。* 無料