



★成人向け プール・スタジオフリープログラム スケジュール★



施設利用料で自由に参加できます♪

※色の付いているスタジオレッスンはご予約お願いします。

曜日	場所	時間	教室名	強度	内容
火	プールサイド	10:15~10:35	ケア体操	★	プールサイドで簡単なストレッチを行います♪
	プール	10:45~11:15	歩いてシェイプ	★	ウォーキングを楽しみながらシェイプアップします。
		14:00~14:30	アクアビクス	★	音楽に合わせて楽しくシェイプアップします。
	スタジオ	12:00~12:20	サーキット	★★	全身のシェイプアップ・持久力向上・ストレス解消を目的としています。
		12:30~12:50	背骨コンディショニング	★	専用のポールを使って、簡単な動きを行う事で綺麗な姿勢を作ります。
水	プール	11:45~12:15	クロール	★	泳ぎの基本クロールを身につけるためのクラスです。初心者におススメ！
		14:00~14:30	ロングスイム	★★★	長い距離を泳ぐ練習をおこないます。
	スタジオ	14:00~14:20	踏み台シェイプ	★★	ステップ台を使って、有酸素運動を行います。効果的に脂肪を燃焼します。
		14:30~14:50	背骨コンディショニング	★	専用のポールを使って、簡単な動きを行う事で綺麗な姿勢を作ります。
木	スタジオ	11:00~11:20	踏み台シェイプ	★★	ステップ台を使って、有酸素運動を行います。効果的に脂肪を燃焼します。
		11:30~11:50	背骨コンディショニング	★	専用のポールを使って、簡単な動きを行う事で綺麗な姿勢を作ります。
	プール	11:45~12:15	バタフライ初級	★	クロール・背泳ぎを習得された方にオススメ。更にレベルアップ目指します！
		14:00~14:30	アクアヌードル	★	専用のポールを使い、水中独特の動きで身体を引き締めます！
金	プールサイド	10:15~10:35	ケア体操	★	プールサイドで簡単なストレッチを行います♪
	プール	10:45~11:15	歩いてシェイプ	★	ウォーキングを楽しみながらシェイプアップします。
		11:20~11:50	クロール	★	泳ぎの基本クロールを身につけるためのクラスです。初心者におススメ！
		14:00~14:30	アクアビクス	★	音楽に合わせて楽しくシェイプアップします。
	スタジオ	11:00~11:20	踏み台シェイプ	★★	ステップ台を使って、有酸素運動を行います。効果的に脂肪を燃焼します。
		11:30~11:50	背骨コンディショニング	★	専用のポールを使って、簡単な動きを行う事で綺麗な姿勢を作ります。
		14:00~14:20	サーキット	★★	全身のシェイプアップ・持久力向上・ストレス解消を目的としています。
		14:30~14:50	背骨コンディショニング	★	専用のポールを使って、簡単な動きを行う事で綺麗な姿勢を作ります。