

# 2019年 第2クール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	<b>プールプログラム</b>				《コース型教室》 幼児スイミング (ひよこ級～14級) 9:00～10:00
10:00					《フリープログラム》 ケア体操 10:15～10:35
10:30	《フリープログラム》 歩いてシェイプ 10:45～11:15	《コース型教室》 成人水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 初級 10:30～11:30	《コース型教室》 成人水泳教室 クロール・背泳ぎ 中級 10:30～11:30	《フリープログラム》 歩いてシェイプ 10:45～11:15	《コース型教室》 児童スイミング① (16級～8級) 10:15～11:15
11:00	《フリープログラム》 アクアビクス 11:30～12:00	《フリープログラム》 ゆっくりアクア 11:30～12:00		《フリープログラム》 アクアビクス 11:30～12:00	《コース型教室》 児童スイミング② (13級～BS級) 11:30～12:30
12:00		《フリープログラム》 リラクゼーションヌードル 12:10～12:30			
12:30		<b>アイテム追加</b>	《フリープログラム》 歩いてシェイプ 12:30～13:00		
13:00	《コース型教室》 成人水泳教室 クロール・背泳ぎ 初級 13:00～14:00	《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法 基礎 13:00～14:00	《コース型教室》 成人水泳教室 平泳ぎ・バタフライ 中級 13:00～14:00	《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法 応用 13:00～14:00	
14:00	<b>NEWアイテム</b> 《フリープログラム》 ツイストクロス 14:00～14:30			<b>NEWアイテム</b> 《フリープログラム》 ツイストクロス 14:00～14:30	《コース型教室》 幼児スイミング (ひよこ級～14級) 14:00～15:00
15:00	《コース型教室》 幼児スイミング (ひよこ級～14級) 15:30～16:30				
16:00					
17:00	《コース型教室》 児童スイミング① (16級～8級) 16:45～17:45				
18:00	《コース型教室》 児童スイミング② (13級～BS級) 18:00～19:00				
19:00				《コース型教室》 児童スイミング③ (4級～BS級) 19:00～20:00	
20:00		《コース型教室》 成人水泳教室 4泳法 基礎 19:30～20:30			

# タイムスケジュール 7月～9月

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<b>スタジオプログラム</b>					
			《コース型教室》 ヨガ教室 10:15～11:15	《コース型教室》 ヨガ教室 10:30～11:30	《レスミルズ》 ボディコンバット60 10:30～11:30 《定員18名》
	<b>NEWアイテム</b> 《フリープログラム》 踏み台シェイプ 30 11:00～11:30	《フリープログラム》 踏み台シェイプ 11:00～11:20			
		《フリープログラム》 背骨コンディショニング 11:30～11:50	《フリープログラム》 サーキット 12:00～12:20		
《フリープログラム》 踏み台シェイプ 12:00～12:20			《フリープログラム》 背骨コンディショニング 12:30～12:50	《レスミルズ》 ボディパンプ60 12:15～13:15 《定員10名》	《レスミルズ》 ボディバランス 12:15～13:15 《定員18名》
《フリープログラム》 背骨コンディショニング 12:30～12:50					
	<b>NEWアイテム</b> 《フリープログラム》 初級エアロ《定員15名》 14:10～14:30				
	《フリープログラム》 背骨コンディショニング 14:40～15:00				
<p><b>おすすめ! 《ツイストクロス》</b> 火曜日・金曜日 14:00～14:30</p>  <p>『スポーツ動作及びひねるスポーツ動作』を水中用アレンジしたインターバルプログラム。陸上では抵抗のかからないスイミング動作を水の抵抗によって陸上では得られない負荷をかけ、スポーツ動作で遊びの感覚を盛り込み、楽しみながらインターバルトレーニングを行います。</p>					
	《レスミルズ》 ボディコンバット45 18:45～19:30 《定員18名》	《レスミルズ》 ボディパンプ45 18:45～19:30 《定員10名》	《レスミルズ》 ボディバランス45 18:45～19:30 《定員18名》	《レスミルズ参加料金》 ・30分 500円 ・45分 600円 ・60分 700円	
				《レスミルズ回数券》 ・30分 5000円 ・45分 6000円 ・60分 7000円	
《レスミルズ》 ボディコンバット45 19:00～19:45 《定員18名》	《レスミルズ》 ボディバランス60 19:45～20:45 《定員18名》	《レスミルズ》 ボディコンバット60 19:45～20:45 《定員18名》	ZUMBA 19:45～20:45 《定員17名》	※ZUMBAはレスミルズ回数券使用 できません。参加料700円	