

# 2018.4 TIME SCHEDULE

| 時間    | 月                                      |  |   |                              |                                       | 火                                     |                                       |                               |                              |  | 水  |                                      |  |     |  | 木                                   | 金                            |                                 |                                      |                                     |                                   | 土                                    |                              |    |                                     |  | 日                                |                             |    |     |    |  |  |  |  |
|-------|--|--|---|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|-----|--|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----|-------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------|----|-----|----|--|--|--|--|
|       | Aスタジオ                                  | Bスタジオ                                      | ジム  | プール                          | 遊泳                                    | Aスタジオ                                 | Bスタジオ                                 | ジム                            | プール                          | 遊泳                                     | Aスタジオ                                    | Bスタジオ                                | ジム                                     | プール | 遊泳                                     |                                     | Aスタジオ                        | Bスタジオ                           | ジム                                   | プール                                 | 遊泳                                | Aスタジオ                                | Bスタジオ                        | ジム | プール                                 | 遊泳                                     | Aスタジオ                            | Bスタジオ                       | ジム | プール | 遊泳 |  |  |  |  |
| 9:30  |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 10:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 10:30 | ヨーガ60<br>10:15~11:15<br>田中             | ホット<br>YOGA45ek<br>10:15~11:00<br>齊藤       | オムニア<br>ルードス<br>10:40~11:00               | ジュニア<br>スイミング<br>10:00~10:45 | 4                                     | ヨーガ45<br>10:15~11:00<br>近江            | ZUMBA45<br>10:15~11:00<br>松岡久美子       | オムニア<br>インフラマエ<br>10:40~11:00 | ジュニア<br>スイミング<br>10:00~12:20 | 4                                      | ベネシック<br>エアロ<br>10:15~10:55<br>YUMINA    | ホット<br>YOGA45ek<br>10:15~11:00<br>大崎 | 筋膜リリース                                 | 4   | ルーシー<br>ダットン<br>10:15~11:15<br>黒       | シバム<br>10:15~11:00<br>青井            | オムニア<br>ルードス<br>10:40~11:00  | ジュニア<br>スイミング<br>10:00~12:20    | 4                                    | ヨーガ60<br>10:30~11:30<br>伊部          | ベネシック<br>エアロ<br>10:20~11:00<br>稲垣 | 筋膜リリース                               | ジュニア<br>スイミング<br>9:15~12:30  | 2  | 変更                                  | ホット<br>YOGA45ek<br>10:30~11:15<br>週替わり | オムニア<br>ルードス<br>10:40~11:00      | ジュニア<br>スイミング<br>9:15~12:30 | 2  |     |    |  |  |  |  |
| 11:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 11:30 | エンジョイ<br>エアロ<br>11:30~12:15<br>佐々木     | RPBスタイル<br>コントロール<br>11:30~12:15<br>青井     | 変更<br>成人水泳<br>上級<br>11:15~12:15<br>新妻     | 3                            | ボディ<br>ハンブ45<br>11:15~12:00<br>櫻井     | ピラティス<br>ベーシック<br>11:15~12:00<br>伊藤芳枝 | オムニア<br>ルードス<br>11:40~12:00           | 3                             | 4                            | ベネシック<br>ステップ<br>11:10~11:50<br>YUMINA | ホット<br>YOGA45do<br>11:30~12:15<br>和田     | オムニア<br>アーデント<br>11:40~12:00         | 成人水泳<br>上級<br>11:00~12:00<br>大塚        | 3   | エンジョイ<br>エアロ<br>11:35~12:20<br>黒       | フラダンス<br>11:30~12:30<br>長瀬          | 筋膜リリース                       | 11:40~12:00                     | 4                                    | ボディ<br>ハンブ45<br>11:45~12:30<br>青井   | 有料<br>フラダンス<br>11:10~12:40<br>長瀬  | オムニア<br>インフラマエ<br>11:40~12:00        | 変更                           | 4  | オリジナル<br>エアロ60<br>11:50~12:50<br>大崎 | ホット<br>YOGA45do<br>11:45~12:30<br>週替わり | オムニア<br>アーデント<br>11:40~12:00     | 3                           |    |     |    |  |  |  |  |
| 12:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 12:30 | ZUMBA45<br>12:30~13:10<br>佐々木          | ベネシック<br>エアロ<br>12:30~13:10<br>松岡久美子       | 筋膜リリース<br>12:40~13:00                     | 6                            | エンジョイ<br>エアロ<br>12:10~12:55<br>稲垣     | バレエ<br>エクササイズ<br>12:10~13:10<br>伊藤芳枝  | 変更<br>成人水泳<br>中級<br>12:45~13:30<br>大塚 | 6                             | 6                            | ヨーガ60<br>12:10~13:10<br>石川             | オムニア<br>ルードス<br>12:40~13:00              | 3                                    | 成人水泳<br>初級<br>12:45~13:30<br>新妻        | 6   | ボディ<br>コンバット45<br>12:45~13:30<br>櫻井    | 自力整体45<br>12:45~13:30<br>佐藤隆代       | オムニア<br>ルードス<br>12:40~13:00  | 成人水泳<br>初級<br>12:45~13:30<br>新妻 | 6                                    | エンジョイ<br>エアロ<br>12:50~13:35<br>佐々木  | シバム<br>13:00~13:45<br>青井          | 筋膜リリース                               | 12:40~13:00                  | 3  | 変更                                  | ホット<br>YOGA45do<br>12:50~13:35<br>野村   | オムニア<br>アーデント<br>13:40~14:00     | 3                           |    |     |    |  |  |  |  |
| 13:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 13:30 | ボディ<br>ハンブ30<br>13:30~14:00<br>青井      | ボディメイク<br>ヨガ<br>13:30~14:10<br>風岡          | オムニア<br>インフラマエ<br>13:40~14:00             | 3                            | エンジョイ<br>ステップ<br>13:15~14:00<br>大崎    | 太極拳<br>13:25~14:25<br>川岸              | オムニア<br>ルードス<br>13:40~14:00           | 3                             | 3                            | MEGA<br>DANZ45<br>13:25~14:05<br>土井    | ホルドブラ<br>TAKAYO<br>13:20~14:05           | オムニア<br>ルードス<br>13:40~14:00          | アカア<br>13:20~14:05<br>長谷川由美子           | 3   | リトモ60<br>13:40~14:40<br>坪井             | ボディ<br>パランスFX<br>13:45~14:30<br>青井  | オムニア<br>ルードス<br>13:40~14:00  | アカア<br>13:40~14:25<br>近江        | 3                                    | エンジョイ<br>ステップ<br>13:55~14:40<br>佐々木 | シバム<br>13:00~13:45<br>青井          | オムニア<br>アーデント<br>13:40~14:00         | 変更                           | 3  | 変更                                  | ホット<br>YOGA45do<br>13:55~14:45<br>野村   | オムニア<br>インフラマエ<br>13:40~14:00    | 3                           |    |     |    |  |  |  |  |
| 14:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 14:30 | ベネシック<br>ステップ<br>14:20~15:00<br>松岡久美子  | 社交ダンス<br>14:30~15:30<br>松岡有紀               | オムニア<br>ルードス<br>14:40~15:00               | 6                            | ボディ<br>アタック45<br>14:15~15:00<br>豊田    | 筋膜リリース                                | 14:40~15:00                           | 6                             | 6                            | ボディ<br>ハンブ45<br>14:25~15:10<br>青井      | ベリー<br>シェイプ<br>14:25~15:10<br>山田         | 筋膜リリース                               | 14:40~15:00                            | 6   | RPBスタイル<br>コントロール<br>14:55~15:40<br>坪井 | ボディ<br>パランスST<br>14:45~15:05<br>青井  | オムニア<br>ルードス<br>14:40~15:00  | アカア<br>14:40~15:25<br>近江        | 6                                    | エンジョイ<br>ステップ<br>14:55~15:40<br>佐々木 | ウェーブストレッチ<br>14:40~15:00<br>青井    | オムニア<br>ルードス<br>14:40~15:00          | 変更                           | 6  | ボディ<br>ハンブ60<br>14:15~15:15<br>佐藤舞  | ホット<br>リゾート<br>13:45~14:45<br>野村       | オムニア<br>インフラマエ<br>14:40~15:00    | 3                           |    |     |    |  |  |  |  |
| 15:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 15:30 | エンジョイ<br>エアロ<br>15:15~16:00<br>松岡久美子   | ウェーブストレッチ<br>15:45~16:05<br>林              | ジュニア<br>スイミング<br>15:15~18:30              | 3                            | ボディ<br>コンバット45<br>15:15~16:00<br>青井   | YOGA45do<br>15:15~16:00<br>齊藤         | 3                                     | 3                             | 3                            | エンジョイ<br>ステップ<br>15:25~16:10<br>大川     | ウェーブストレッチ<br>15:25~15:45<br>青井           | 3                                    | ジュニア<br>スイミング<br>15:15~18:30           | 3   | カワイ<br>体術教室<br>15:30~16:30             | ボディ<br>コンバット45<br>15:50~16:40<br>青井 | ジュニア<br>スイミング<br>15:15~18:30 | 2                               | ボディ<br>コンバット45<br>16:15~17:00<br>佐藤舞 | ジュニア<br>スイミング<br>14:15~18:30        | 2                                 | ボディ<br>コンバット60<br>15:40~16:40<br>佐藤舞 | 2                            |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 16:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 16:30 | AIM<br>ダンス<br>スクール<br>16:45~17:45      | カワイ<br>体育教室<br>16:30~17:30                 | ジュニア<br>スイミング<br>15:15~18:30              | 2                            |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 17:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 17:30 | AIM<br>ダンス<br>スクール<br>17:45~18:45      | カワイ<br>体育教室<br>17:30~18:30                 | AIM<br>ダンス<br>スクール<br>(選抜)<br>17:45~19:15 | 2                            |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 18:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 18:30 | シバム<br>19:00~19:45<br>豊田               | 変更<br>アクティブ<br>コア<br>19:00~19:45           | エンジョイ<br>エアロ<br>19:00~19:45<br>山田         | 6                            | エンジョイ<br>エアロ<br>19:35~20:20<br>長谷川由美子 | ピラティス<br>ベーシック<br>19:30~20:15<br>伊藤友美 | オムニア<br>ルードス<br>19:00~19:20           | 6                             | 6                            | ベネシック<br>ステップ<br>18:40~19:20<br>長谷川由美子 | オムニア<br>ルードス<br>19:00~19:20              | 6                                    | ベネシック<br>ステップ<br>18:40~19:20<br>長谷川由美子 | 6   | ボディ<br>ハンブ30<br>19:00~19:30<br>青井      | ボディメイク<br>ヨガ<br>19:45~20:30<br>大崎   | オムニア<br>アーデント<br>19:00~19:20 | 変更                              | 6                                    | ボディ<br>ハンブ30<br>19:00~19:30<br>青井   | ボディメイク<br>ヨガ<br>19:45~20:30<br>大崎 | 筋膜リリース                               | アカア<br>19:30~20:40<br>伊部     | 6  | 変更                                  | ホット<br>YOGA45ek<br>19:30~20:15<br>佐藤舞  | ホット<br>リゾート<br>18:15~19:15<br>山田 | 6                           |    |     |    |  |  |  |  |
| 19:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 19:30 | エンジョイ<br>エアロ<br>20:00~20:45<br>稲垣      | ホット<br>YOGA45do<br>20:35~21:20<br>萩原       | 筋膜リリース                                    | 3                            | ボディ<br>ハンブ45<br>20:00~20:45<br>金山     | ベリー<br>シェイプ<br>20:00~20:45<br>山田      | オムニア<br>ルードス<br>20:00~20:20           | 3                             | 3                            | エンジョイ<br>エアロ<br>19:35~20:20<br>長谷川由美子  | ボディメイク<br>ヨガ<br>19:45~20:30<br>大崎        | オムニア<br>アーデント<br>20:00~20:20         | 成人水泳<br>初・中級<br>20:30~21:15<br>新妻      | 4   | リトモ45<br>20:45~21:30<br>大川             | ベネシック<br>エアロ<br>20:45~21:30<br>大崎   | オムニア<br>アーデント<br>21:00~21:20 | 変更                              | 4                                    | リトモ45<br>20:45~21:30<br>大川          | ベネシック<br>エアロ<br>20:45~21:30<br>大崎 | アカア<br>21:00~21:20<br>大崎             | マスターズ<br>サークル<br>21:15~22:00 | 3  | 変更                                  | マスターズ<br>サークル<br>21:15~22:00           | 3                                |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 20:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 20:30 | ボディ<br>コンバット45<br>22:00~22:45<br>長谷川亮美 | 変更<br>ホット<br>YOGA45ek<br>21:40~22:25<br>吉田 | オムニア<br>ルードス<br>22:00~22:20               | 6                            | MEGA<br>DANZ45<br>22:05~22:50<br>長友   | ボディ<br>パランスST<br>22:00~22:45<br>野村    | オムニア<br>アーデント<br>22:00~22:20          | 6                             | 6                            | ボディ<br>アタック45<br>21:55~22:40<br>豊田     | ホット<br>YOGA45ek<br>22:10~22:55<br>HIROKO | 筋膜リリース                               | 22:00~22:20                            | 6   | ボディ<br>アタック60<br>21:45~22:45<br>佐藤舞    | ヒップホップ<br>21:45~22:45<br>TAKAYO     | オムニア<br>ルードス<br>22:00~22:20  | 6                               |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 21:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 21:30 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 22:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 22:30 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 23:00 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |
| 23:30 |  |  |   |                              |                                       |                                       |                                       |                               |                              |  |  |                                      |  |     |  |                                     |                              |                                 |                                      |                                     |                                   |                                      |                              |    |                                     |  |                                  |                             |    |     |    |  |  |  |  |

**【施設 OPEN 平日 9:30 土曜日 10:00 日祝 10:00】**  
**【施設 CLOSE 平日 23:30 土曜日 22:00 日祝 20:00】**  
**【フィットネスジム・スタジオ・プール CLOSE 平日 23:00 土曜日 21:30 日祝 19:30】**  
**TEL 052-871-8600 http://www.fitness-aim.com**  
 ※有料フラダンスは月3回実施の登録制プログラムになります。詳細お問合せ、お申込みはフロントにて承ります。  
 ※毎週火曜日 13:15~14:45でピラティスグループマット(有料)開催しています。  
 ※スタジオの貸出し(有料)はプログラムのない時間は常時ご利用いただけます。

- オレンジ色のプログラムは初めての方・体力に自信の無い方も楽しみいただけます。
- みどり色のプログラムは初級者向けプログラムです。動きが比較的簡単です。
- 黄色色のプログラムは、初・中級者向けプログラムです。
- ピンク色のプログラムはホットプログラムです。定員制となります。
- あお色のプログラムは有料プログラムです。受講には申込が必要です。
- 白色のプログラムはジュニア対象のカルチャークラスです。受講には申込が必要です。

**グループエクササイズ**  
 ※都合により、レッスンや担当インストラクターが、変更(代行)になる場合がございます。  
 ※祝日のスケジュールは、通常スケジュールの18:30までに終了するレッスンをを行います。  
 ※レッスンの前日の整理は前のレッスン開始後からとさせていただきます。  
 ※他の方の場所取りはご遠慮下さい。  
 ※レッスン開始5分以降(アクアプログラムは10分以降)の入場、水分補給や体調不良以外の途中退室はご遠慮下さい。  
**ホットプログラム**  
 ※ホットプログラム定員は、フィットネス会員様30名、ホットヨガスクール会員様5名の合計35名です。  
 ※チケット制になります。レッスン20分前よりBスタジオ入口にて配布するチケットを受け、担当インストラクターにお渡し下さい。  
 ※参加される際は、バスタオル程度の大きさのタオル一枚と、500ml以上の飲み物をご用意下さい。  
 ※安全確保の為、下記内容に該当する方の参加をご遠慮頂きます。  
 ・心疾患、脳血管疾患の有病者、または発症経験のある方。  
 ・高血圧症の方(薬服用者)。  
 ・参加前の血圧が最高血圧140mmHg以上、あるいは最低血圧90mmHg以上の方。  
 ・睡眠不足、二日酔いなど、体調不良の方。  
 ・サウナスーツを着用されてご利用の方。  
 ※連続での受講は安全確保の為、ご遠慮下さい。  
**プール**  
 ※スイムキャップをご着用下さい(ジャグジー・マッサージプールを除く)。  
 ※プールプログラムは参加人数により使用コースを変更致します。  
 ※遊泳コース数はウォーキングレーンを含みます。  
 ※遊泳コース数は場合により変動致します。



| スタジオプログラム         |  |         |
|-------------------|--|---------|
| エアロビクス            |  |         |
| ベーシックエアロ          | 初心・初級者:はずまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。                                  | 40分     |
| エンジョイエアロ          | 初中級者:はずむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。                                    | 45分     |
| オリジナルエアロ          | 中級者:エアロビクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス。                 | 50分/60分 |
| ステップ              |  |         |
| ベーシックステップ         | 初心・初級者:ステップクラスの基本から展開していくクラス。                                      | 40分     |
| エンジョイステップ         | 初中級者:ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。                                   | 45分     |
| ダンス系プログラム         |  |         |
| ヒップホップ            | ダイナミックにヒップホップに乗せて踊ります。   | 60分     |
| 社交ダンス             | ワルツ・タンゴ・ジルバ・ルンバなど、社交ダンスを気楽に楽しんでいただけるクラス。普段運動されている服装でご参加いただけます。     | 60分     |
| フラダンス             | フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。  | 60分     |
| ペリーシェイプ           | ペリーダンスの動きで、楽しく踊りながらお腹周りをシェイプアップ。                                   | 45分     |
| ボル・ド・ブラ           | ピラティスとバレエをベースにしたダンス系姿勢改善プログラム。                                     | 45分     |
| ZUMBA             | ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。                                   | 45分     |
| MEGADANZ          | ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、カントリーなど、世界のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズ。         | 45分     |
| リトモス              | ヒップホップ・ラテン・アラビアンなど様々なリズムにより構成されたプログラムです。シンプルな動きで各種のダンスを楽しむことができます。 | 45分/60分 |
| ヨガ                |  |         |
| ヨーガ               | 集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。                                  | 45分/60分 |
| ボディメイクヨガ          | パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。                              | 45分     |
| 調整系プログラム          |  |         |
| ピラティスベーシック        | しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りを目指すクラス。                              | 45分     |
| RPB<br>スタイルコントロール | 骨盤と肩甲骨を動かし正しい美しい姿勢作りを目的としたクラス。                                     | 45分     |
| ポールストレッチ          | 背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じます。                               | 20分     |
| ウェーブストレッチ         | ウェーブストレッチリングを使用し、「ほぐす」「伸ばす」を行うクラス。                                 | 20分     |
| カルチャー系プログラム       |  |         |
| ルーシーダットン          | タイ古来から伝わる、独特な呼吸法で体内温度を高める仙人体操。                                     | 60分     |
| 太極拳               | 動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めます。                                  | 60分     |
| 自力整体              | 筋肉や内臓の疲労を軽減し、骨盤の歪みを調節する健康法。  | 45分     |
| バレエエクササイズ         | バレエの基礎トレーニングを取り入れたレッスン。美しく正しい姿勢を目指します。                             | 60分     |

| 日曜日<br>週替わり担当レッスン | ホットYOGA45ek<br>10:30~11:15 | ホットYOGA45do<br>11:45~12:30 | プール週替わりレッスン<br>13:00~13:45 |
|-------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 4月1日              | 神谷                         | 神谷                         | アクア 金森                     |
| 4月8日              | 萩原                         | 萩原                         | アクア 近藤                     |
| 4月15日             | 魚住                         | 魚住                         | アクア 池島                     |
| 4月22日             | 柏原                         | 柏原                         | アクア 佐野                     |
| 4月29日             | 萩原                         | 萩原                         | 水中ウォーキング 犬塚                |

| レズミルズプログラム                      |   |             |
|---------------------------------|---|-------------|
| ボディバンプ                          | バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。   | 30分/45分/60分 |
| シバム                             | 誰でも出来るダンス系プログラム。ジャズやラテンなどの様々なダンスの雰囲気を楽しむ事ができます。   | 45分         |
| ボディコンバット                        | パンチ・キックなど格闘技の要素を取り入れたエアロビクスプログラム。   | 45分/60分     |
| ボディアタック                         | 脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロビクスプログラム。   | 45分/60分     |
| ボディバランスFX<br>(フレキシビリティ)         | 股関節周り、背骨周りと背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ可動性を高めます。   | 45分         |
| ボディバランスST<br>(ストレングス)           | ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。  | 45分         |
| ホットプログラム(定員30名+ホットヨガスクール会員定員5名) |   |             |
| ホットYOGA45ek                     | 座位のポーズを多く行ない強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。  | 45分         |
| ホットYOGA45do                     | 立位のポーズを中心に行いより運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。   | 45分         |
| ジムエリアプログラム(定員8名)                |   |             |
| オムニア ルードス                       | 誰でも楽しく、簡単に短時間で運動できるサーキットトレーニング。   | 20分         |
| オムニア<br>インフラマラエ                 | 脂肪燃焼を目的としたサーキットトレーニング。  | 20分         |
| オムニア アーデント                      | 全身の引き締め、代謝向上、体幹強化等を目的としたサーキットトレーニング。  | 20分         |
| 筋膜リリース                          | 筋膜を緩めることで身体動作等を向上するクラス。   | 20分         |
| アクティブ コア                        | 体幹部のトレーニングを行うクラス。   | 20分         |
| プールプログラム                        |   |             |
| アクアピクス                          |   |             |
| アクア                             | 脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。  | 45分         |
| アクアミット                          | より水の抵抗を感じながらシェイプアップ効果を目指すクラス。(ミット使用)  | 40分         |
| スイミングレッスン                       |   |             |
| 成人水泳初級                          | 泳ぎの基本を身につけていくクラス。クロールと背泳ぎをメインに行います。   | 45分         |
| 成人水泳初・中級                        | 週替わりで4種目(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライ)の泳ぎの基礎を行います。  | 45分         |
| 成人水泳中級                          | 泳ぎに慣れてきた方を対象とするクラス。平泳ぎとバタフライをメインに行います。  | 45分         |
| 成人水泳上級                          | 泳ぎの技術を高めて行きたい方を対象とするクラス。  | 60分         |
| マスターズサークル                       | 水泳愛好家の皆様が集うサークル活動。  | 60分         |
| 有料スクール                          |   |             |
| 有料フラダンス                         | 担当:長瀬順子 開講日:土曜日 11:10~12:40<br>定員:20名 料金 会員:4,500円/月(税別) 一般:6,800円/月(税別) 回数:月3回               |             |
| ピラティス<br>グループマット                | 担当:伊藤芳枝 開講日:火曜日 担当インストラクターと相談し55分間ご指定いただけます。<br>2名以上で申し込み頂けるグループで行うピラティスレッスン。 料金:3,000円/回(税別) |             |

| 成人水泳初・中級 水曜日20:30~21:15 |       |
|-------------------------|-------|
| 4月4日                    | 背泳ぎ   |
| 4月11日                   | クロール  |
| 4月18日                   | 平泳ぎ   |
| 4月25日                   | バタフライ |