

11月

turtle workout スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール

金曜日は隔週でプログラム内容が異なります。

月	火	水	木	金(1, 3週)	金(2, 4週)	土						
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール					
9:00	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール					
9:30												
10:00							のびのびストレッチ30 定員16名 9:30~10:00 上所					
							初級筋トレ15 定員16名 10:00~10:15 上所					
	ゆったり ストレッチ30 定員20名 10:15~10:45 ルミ	かんたんエアロ30 定員20名 10:15~10:45 太田	スキルアップ スイム45 定員12名 10:15~11:00 山本	うららかヨガ60 定員23名 10:15~11:15 みちよ	青竹ピクス& ボディメイク30 定員17名 10:15~10:45 山中	スキルアップ スイム45 定員12名 10:15~11:00 山本	フィジカル トレーニング30 定員17名 10:15~10:45 みちよ	ZUMBA30 定員17名 10:15~10:45 玉村				
11:00	キックボクシング30 定員20名 11:00~11:30 ルミ	身体健やかヨガ45 定員20名 11:00~11:45 ルミ	はじめて平泳ぎ45 定員12名 11:15~12:00 山本	On the music move60 (音楽にのって動こう) 定員17名 11:30~12:30 みちよ	わくわくエアロ45 定員17名 11:00~11:45 山中	はじめてバタフライ45 定員12名 11:15~12:00 山本	うららかヨガ45 定員14名 11:00~11:45 みちよ	はじめて背泳ぎ45 定員12名 11:15~12:00 黒田	わくわくエアロ45 定員17名 11:00~11:45 玉村	はじめて背泳ぎ45 定員12名 11:15~12:00 黒田	1~2 コース 子供 スクール	3~5 コース フリー コース
12:00	バランスボール エクササイズ30 定員12名 11:45~12:15 ルミ	ラテンエアロ45 定員20名 12:00~12:45 ルミ	はじめて背泳ぎ45 定員12名 12:15~13:00 黒田	肩・腰 リセットヨガ45 定員14名 12:00~12:45 上所	らくらくクロール45 定員12名 12:15~13:00 山本	レッツ! アクアピクス45 定員20名 12:15~13:00 みちよ	レッツ! アクアピクス45 定員20名 12:15~13:00 みちよ	レッツ! アクアピクス45 定員20名 12:15~13:00 みちよ	レッツ! アクアピクス45 定員20名 12:15~13:00 みちよ	レッツ! アクアピクス45 定員20名 12:15~13:00 みちよ		
13:00	フリーコース	やさしい フラダンス45 定員10名 13:00~13:45 花井	フリーコース	やさしい アクアピクス45 定員20名 13:00~13:45 みちよ	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース		
	はじめてクロール45 定員12名 13:15~14:00 黒田	アクア ウォーキング45 定員15名 13:15~14:00 黒田	腰痛ケアスイミング45 定員15名 13:15~14:00 山本	はじめてクロール45 定員12名 13:15~14:00 黒田	はじめてクロール45 定員12名 13:15~14:00 黒田	はじめてクロール45 定員12名 13:15~14:00 黒田	はじめてクロール45 定員12名 13:15~14:00 黒田	はじめてクロール45 定員12名 13:15~14:00 黒田	はじめてクロール45 定員12名 13:15~14:00 黒田	はじめてクロール45 定員12名 13:15~14:00 黒田		
14:00	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース		
14:45												
15:30												
17:30	子供スクール	子供スクール	子供スクール	子供スクール	子供スクール	子供スクール	子供スクール	子供スクール	子供スクール	子供スクール	子供スクール	子供スクール
18:30												
19:00	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース
20:00												
21:00												

【レッスンの参加方法】
 ◆スタジオレッスン◆ 開始15分前、3Fカウンターにて名簿に名前をご記入ください。 ◆プールレッスン◆ 10:00から、フロントにて名簿に名前をご記入ください。 **必ず本人がご記入ください。**
 【定員について】
 安心、安全にご参加いただけますよう定員を設けております。 **定員に達し次第、締め切らせていただきます。予めご了承ください。**
 プールレッスン使用時は、3コースが50mコース、4コースが25mゆっくりコース、5コースが歩くコースとなります。

レッスン詳細は裏面にて⇒

レッスン内容一覧

11月

★スタジオ★開始15分前、3Fカウンターにて名簿に名前をご記入ください。

曜日	教室名	時間	難易度	内容
月	ゆったりストレッチ	30分	★	ゆったり、のんびり気持ちよく身体を解してリフレッシュしましょう！
月	キックボクシング	30分	★★★	キックボクシングの動きを使った有酸素運動です。
3Fスタジオ 月	バランスボールエクササイズ	30分	★★	バランスボールを使って体幹を鍛えたり、姿勢を整えるエクササイズです。
火	かんたんエアロ	30分	★★	基本的な動作を音楽に合わせて楽しく体を動かし有酸素運動を行います。
火	身体健やかヨガ	45分	★	セルフ整体やトレーニングを混ぜたヨガです。
火	ラテンエアロ	45分	★★	ラテンのリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！
3Fスタジオ 金曜は3F スタジオ 火	やさしいフラダンス	45分	★	どなたでも簡単なフラのステップで楽しく音楽に合わせて身体を動かすことができ、初めてでも安心です。
水・金1.3	うららかヨガ	(水)60分 (金)45分	★	柔軟性の向上やコアの筋肉を整え呼吸法にて身体の奥深い層からリラックス。
水	On the music move(音楽にのって動こう)	60分	★	音楽に合わせて身体を大きく動かしましょう！(シューズ使用します)
木	青竹ビクス&ボディメイク	30分	★	音楽に合わせて青竹踏みをし血行促進後ストレッチや筋トレを行い身体を整えます。(シューズ未使用 マット使用)
増設 3Fスタジオ 木・金2.4	わくわくエアロ	45分	★★★	基本動作に慣れて更にレベルアップにチャレンジしたい方に！
3Fスタジオ 木	肩・腰リセットヨガ	45分	★	肩周りや腰をストレッチしてコリや痛みをリセットしましょう！
3Fスタジオ 金1.3	フィジカルトレーニング	30分	★	初めての方でも楽しく行える自体重での筋トレと簡単な有酸素運動です。(シューズ未使用、マット使用)
金2.4	ZUNBA	30分	★★	世界中の音楽に合わせて身体を動かします、初心者の方も楽しく参加できます！
3Fスタジオ 土	のびのびストレッチ	30分	★	トレーニング前にストレッチをして、のびやかな身体を作りましょう。
3Fスタジオ 土	初級筋トレ	15分	★	簡単な筋トレで基礎代謝を上げて元気な身体を作りましょう！

★プール★10:00から、フロントにて名簿に名前をご記入ください。

曜日	教室名	時間	難易度	内容
増設 月・金	はじめてクロール	45分	★	クロールを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
増設 月・金	はじめて背泳ぎ	45分	★	背泳ぎを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
火・木	スキルアップスイム	45分	★★☆	4泳法を正しく綺麗に楽に泳ぎましょう☆そのために毎回練習のテーマを決めてレッスンします。
火	はじめて平泳ぎ	45分	★	平泳ぎを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
火・木	らくらくクロール	45分	★★	少しくロールが泳げるようになったら次は50mらくらくにクロールが泳げるようご自身に合ったクロールを練習します
火	アクアウォーキング	45分	★	水の特性を生かし、ウォーキングやジョギング、ストレッチを行います。
水	やさしいアクアビクス	45分	★	腰、膝に不安のある方も水の特性を使いながら、無理なく身体を動かす事で関節、筋肉がほぐれます。
金	レッツ！アクアビクス	45分	★★	音楽に合わせて水をかいたりキックしたり楽しい水中運動を行います。
木	はじめてバタフライ	60分	★	バタフライを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
木	腰痛ケアスイミング	45分	★	水中では浮力が働き腰への負担が軽減するのでストレッチや泳いだりして筋力を強化します。

11月の休館日は3(日)・10(日)・17(日)・24(日)です

3Fスタジオで行います。

※スタジオの場所取りはご遠慮ください。