

## 月曜日「無料プログラム」タイムスケジュール

時間	プログラム	内容	場所
9:30 ~ 9:50	ラジオ体操 & 青竹	1日の始まりにおなじみの体操 & 青竹で身体をほぐしましょう!	第1スタジオ
9:45 ~ 10:45	スタンダードヨガ	ヨガの基本的な動作を1つ1つしっかりとっていきます。	ホットスタジオ
10:00 ~ 10:45	健美操	ツボや経絡を調整しながら息を整え身体の調子を整えます。ゆったりとした動きで無理なくできる運動です。	第1スタジオ
10:00 ~ 10:45	はじめての社交ダンス	社交ダンスの音楽に合わせて行うリズムエクササイズ(マンボ、ジルバ、ワルツ、ルンバなど)。色々な踊りの要素が入っています。シングルで行えます。	第3スタジオ
10:30 ~ 10:50	入門コース	初めての方でも安心して参加できる顔付け、水慣れのクラスです。キックで進めるようにします。	プール
11:00 ~ 11:45	はじめてアラカルト	4泳法それぞれの基本動作、習得を目指すクラスです。	プール
11:00 ~ 11:30	ホットストレッチ	全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。	ホットスタジオ
11:00 ~ 12:00	ヨガ	ヨーガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。	第3スタジオ
11:00 ~ 11:45	エアロダンベル	エアロビクス、ダンベルエクササイズを組み合わせながらシェイプアップし全身の筋肉を引き締めます。	第1スタジオ
11:55 ~ 12:25	改善ウォーキング	水中歩行の正しい姿勢の習得と様々なバリエーションで歩きます。足や腰が痛い方にお勧めします。	プール
12:05 ~ 12:20	青竹ふみ	青竹を使って足裏を刺激し、血行を促進させます。足のむくみ、冷え症対策に気軽に踏んでみましょう。	第1スタジオ
12:15 ~ 13:15	健康体操	ストレッチや軽負荷の運動などで適度にカラダを動かします。無理をせず徐々に身体機能全般を向上させ健康体を目指すクラスです。	ホットスタジオ
12:30 ~ 13:15	ファイドウ	あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックな有酸素プログラムです。	第1スタジオ
12:30 ~ 15:30	卓球無料開放	スタジオ内のご利用台帳にお名前をご記入のうえご利用下さいませ。	第3スタジオ
12:35 ~ 13:05	はじめてスイム	泳ぎに必要な基本動作を練習するクラスです。泳ぎがはじめての方にお勧めします。クロール、背泳ぎの基礎を行います。	プール
13:15 ~ 14:15	スイムアラカルト	4泳法それぞれのウイークポイントの改善、矯正を目指すクラスです。主に背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを行います。	プール
13:30 ~ 14:30	身体メンテナンスヨガ	筋肉を温め、楽しくポーズをとるコツをアプローチします。いくつになってもイキイキ動ける身体をつくりましょう。	ホットスタジオ
13:30 ~ 14:30	ダイエットエアロ	運動強度を少しずつ上げていき、動きを楽しみながら燃焼させます。	第1スタジオ
14:45 ~ 15:15	ストレッチポール	半円柱型のポールを使って筋肉の緊張・コリを緩めて体の歪みを改善します。	第1スタジオ
18:00 ~ 19:30	卓球無料開放	スタジオ内のご利用台帳にお名前をご記入のうえご利用下さいませ。	第3スタジオ
18:55 ~ 19:15	ホットストレッチ	全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上・ケガの防止・疲労回復に効果的なクラスです。	ホットスタジオ
19:00 ~ 19:45	ズンバ	ラテン系のリズムに乗って行うダイナミックでエキサイティングなダンスエクササイズです。	第1スタジオ
19:00 ~ 19:30	フィン	フィンをマスターし楽しく泳ぎましょう。(シュノーケル参加の前に必ずご参加下さい)	プール
19:30 ~ 20:30	ホットヨガ	ヨーガ独特の動きやポーズ、呼吸を通じて心身ともにリラックスするためのクラスです。	ホットスタジオ
19:40 ~ 20:10	初級平泳ぎ	平泳ぎのキック、腕の使い方など平泳ぎの基本動作習得を目指します。	プール
20:00 ~ 20:45	マーシャルワン	格闘技の動作を音楽に合わせて行うシンプルな有酸素プログラムです。	第1スタジオ
20:00 ~ 20:45	フラダンス	ハワイの伝統舞踊です。ゆっくりとした動作でハワイアンミュージックに合わせて踊ります。	第3スタジオ
20:20 ~ 20:50	クロール	クロールを中心的に行うプログラムです。クロール習得を目指します。	プール
21:00 ~ 21:30	激トレ	身体全体の筋肉トレーニングを行い基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体を作ります。	ホットスタジオ
21:00 ~ 21:45	トップライド	バイクを用いたグループサイクリングプログラム。自分のペースと強度で行えます。	第1スタジオ
21:00 ~ 22:00	フリーマスターズ	掲示されたスイムメニューを泳ぎます。2,000m前後の様々なスイム練習を行います。	プール