

<11月> ☆コンディショニングスクール☆

月	火	水	木	金	土
<p><コンディショニングスクールのご案内> * 前日までに予約が必要です</p> <p>初回は「姿勢&動作測定会」(無料)を受講してください。</p> <p>【会員】 コンディショニングスクール 1回 … 2,700円 コンディショニングスクール 4回 … 9,720円</p> <p>【一般】 コンディショニングスクール 1回 … 3,780円 コンディショニングスクール 4回 … 14,040円</p>					
10:00 コンディショニングスクール 10:50 11:20 11:00 コンディショニングスクール 11:50	ア リ ナ 休 館 日	10:00 コンディショニングスクール 10:50 11:00 コンディショニングスクール 11:50 18:30 姿勢&動作測定会 19:50	10:00 姿勢&動作測定会 11:20		10:00 姿勢&動作測定会 11:20 18:30 姿勢&動作測定会 19:50

<スタジオ レッスン内容詳細>		
らくらく体操	・血液の循環を良くし、腰痛・肩凝りの予防をします。	シューズなしOK ★★★★★
背すじピン	・同名のストレッチマットを使った身体の歪みを改善するクラスです。姿勢がキレイになるのを実感できます。	シューズなしOK ★★★★★
太極拳	・緩やかな動作が集中力アップなどの効果を生み出します。	シューズなしOK ★★★★★
ヨガ	・ゆったりと気持ちのいい動きを取り入れたヨガです。初心者の方にもおすすめです。	シューズなしOK ★★★★★
アロマヨガ	・アロマの香りでリラクゼーションしながらのヨガをお楽しみください。	シューズなしOK ★★★★★
ベーシックヨガ	・まずは呼吸を整え、身体の歪みを修正し、心身のバランスを保つようにしていきます。	シューズなしOK ★★★★★
骨盤ヨガ	・骨盤調整の動きを多く取り入れたヨガクラスです。身体が硬くても気軽に参加できます。	シューズなしOK ★★★★★
ストレッチ&やさしいピラティス	・ゆったりとしたストレッチとピラティスの簡単な動きを中心としたレッスンとなっております。初めてでも安心のクラス。	シューズなしOK ★★★★★
グループセンチジャー (GROUP CENTERGY)	・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。Let's Move!	シューズなしOK ★★★★★
エアロビクスビギナー	・エアロビクスのクラスです。初心者の方なら<ビギナー>、慣れた方は<ミドル>がおすすめです。	室内シューズ要 ★★★★★
エアロビクスミドル	・エアロビクスに少し慣れた方のクラスです。	室内シューズ要 ★★★★★
グループ ファイト (GROUP FIGHT)	・格闘技の動きを取り入れた音楽に合わせて行う有酸素系プログラムです。Let's Move!	室内シューズ要 ★★★★★
バイパーワークアウト (ViPR WORKOUT)	・ViPRを用い、ダイナミックな音楽に合わせながらのトレーニング。様々な動作パターンの基礎作りを行います。	室内シューズ要 ★★★★★
<ファンエリア>		
トランポリン	・トランポリンを使って、体幹を鍛える運動初心者でもできる優しいプログラムです。	シューズなしOK ★★★★★
エアマット	・不安定なエアーマットの上で、運動することでバランス力を向上させるプログラムです。	シューズなしOK ★★★★★
バク転&バク宙	・バク転、バク宙などアクロバットな動きをマスターするためのクラスです。	シューズなしOK ★★★★★

<月会費のご案内> * 登録回数の変更は「コース変更」手続きが必要です。前月20日までにフロントでお申込ください (手数料:540円)

月4回会員 … 6,264円 月6回会員 … 7,560円

月フリー会員 … 8,964円

コンディショニング4回会員 … 12,960円 (コンディショニングのみ参加。他エリアの利用は不可)

<11月> ☆スイミングスケジュール☆

時間	月	火	水	木	金	土	日
							入館 8:15~
							8:30 9:30 上級 マスターズ 内山 フリー スイム 10:00
							入館 8:45~
						9:00 ジュニア スクール	9:00~ 10:00 中級 平泳ぎ バタフライ 渋谷
							9:00~ 10:00 初級 クロール 背泳ぎ 藤野
							9:00~ 10:00 中級 平泳ぎ バタフライ 山口
							ジュニア スクール
							退館 10:30
10:00	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	
10:30	10:00~ 10:45 アクア サーキット 滝口	10:00~ 11:00 中級 平泳ぎ バタフライ 川口	10:00~ 11:00 上級 マスターズ 富岡	10:15~11:00 水中ウォーキング 竹村	10:00~ 11:00 初級 クロール 背泳ぎ 川口	10:00~ 11:00 初級 クロール 背泳ぎ 近藤	10:00~ 11:00 初級 クロール 背泳ぎ 近藤
11:00	11:00~ 12:00 初級 クロール 背泳ぎ 滝口	11:00~ 12:00 上級 テクニク 川口	11:00~ 12:00 初級 クロール 背泳ぎ 渡辺	11:00~ 12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 床波	11:00~ 12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 川口	11:00~ 12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 竹村	11:00~ 12:00 上級 テクニク 床波
12:00	12:15~13:00 らくらくスイム 滝口・川口	12:15~13:00 水中ウォーキング 竹村	12:15~13:00 水中ウォーキング 竹村	12:15~13:00 らくらくスイム 川口・床波	12:15~13:00 らくらくスイム 川口・床波	12:15~13:00 水中ウォーキング 神尾	12:15~13:00 水中ウォーキング 神尾
13:00	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30
14:00							入館 13:30
19:20	入館 19:20	入館 19:20	入館 19:20	入館 19:20	入館 19:20	入館 19:20	13:30 ファミリー スイム
19:30	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	16:00 ファミリー スイム
20:00	20:00~21:30 上級マスターズ 富岡	貸出 コース 20:00~20:30 クロール 背泳ぎ 初級 山田	貸出 コース 20:00~20:30 クロール 背泳ぎ 初級 山田	20:00~21:30 上級マスターズ 松山	貸出 コース 20:00~20:30 クロール 背泳ぎ 初級 渡辺	貸出 コース 20:30~21:00 平泳ぎ バタフライ 中級 渡辺	ファミリー スイム 20:30
21:00			退館 21:00				退館 21:00
21:30							
22:00	退館 22:00	退館 22:00		退館 22:00	退館 22:00	退館 22:00	

ファミリースイム遊泳 ご案内

当クラブの会員と同伴であれば、一般の方・お子様もご利用頂けます。
★一般の方のみのご利用は出来ません。

☆回数登録の方 月 4回・6回)は1回の消化または遊泳料をフロントにてお支払い下さい。
☆フリー会員 回数無制限の方は無料

ファミリースイム遊泳 価格表(税込)	
会員(中学生以上)	一般(中学生以上)
回数消化または	1,080円
540円	
会員(小学生)	一般(小学生)
270円	540円
会員(園児)	一般(園児)
無料	無料

<レッスン内容のご案内>

レッスン名	レッスン内容
初級 クロール/背泳ぎ	簡単に泳げるようにレッスン致します！コツがつかめるようあせらずに楽しくレッスンを進めていきます。
中級 平泳ぎ/バタフライ	平泳ぎ・バタフライを挑戦してみたい方のコースです。クロール・背泳ぎが泳げない、自信がない方でも大丈夫！チャレンジしてみましょう！！
上級 テクニク	月に決めた種目を中心にレッスンしていきます。泳法ではなく、「フォーム」に着目し、綺麗なフォーム・難しいテクニクを習得することが目標です。
上級 マスターズ	マスターズの大会に出場する方や、より高みを目指したい方のコースです。練習は厳しいですが満足感や成長を実感できます。
らくらくスイム	「楽しい水泳」をテーマにクロール・背泳ぎのレッスンを進めていきます。高齢者の方におすすめのクラスです。
水中ウォーキング	名前の通り、水中で歩くコースです。歩くだけでなく、いろいろなアイテムを使いながら効率よくウォーキングを致します。泳がないので顔は水に浸けません。楽しくお話をしながら出来るコースです。
アクアサーキット	ウォーキング・アクアピクス・筋力トレーニングをミックスしたコースです。有酸素運動を目的とした内容で、運動後の爽快感は格別です！楽しく全身運動が行えます。