

<2021.6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 藤野
							8:30 フリー スイム
							9:00 9:00~10:00 初級・中級 山口
						ジュニア スクール	10:00
							退館 10:30
	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	
10:00	10:00~ 10:45 アクア サーキット 滝口	10:00~ 11:00 上級 マスターズ 櫻井	10:00~ 10:45 ベビー スイミング	10:00~ 11:00 初級 クロール 背泳ぎ 櫻井	10:00~ 10:45 ベビー スイミング	10:00~ 10:45 ベビー スイミング	10:00~ 11:00 上級 マスターズ 櫻井
10:30	11:00~ 12:00 初級 クロール 背泳ぎ 滝口	11:00~ 12:00 初級 クロール 背泳ぎ 櫻井	11:00~ 12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 藤野	11:00~ 12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 櫻井	11:00~ 12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 櫻井	11:00~ 12:00 中級 平泳ぎ バタフライ 南雲	11:00~ 12:00 初級 中級 渡辺
11:00	11:00~ 12:00 上級 テクニク 床波	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 竹村	11:00~ 12:00 上級 テクニク 床波	11:00~ 12:00 上級 テクニク 床波	11:00~ 12:00 ポディリペア & 上級 マスターズ 櫻井	11:15~ 12:00 ベビー スイミング
12:00	12:15~13:00 らくらくスイム 滝口・床波	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 床波・櫻井	12:15~13:00 らくらくスイム 床波・櫻井	12:15~13:00 水中ウォーキング 神尾・南雲	
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							
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	
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 19:30~20:00 水中ウォーキング 櫻井	19:30 フリー スイム
20:00	20:00~21:30 上級マスターズ 渡辺・小野	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	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 藤野	20:30~21:00 平泳ぎ バタフライ 中級 藤野	21:30 フリー スイム
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	

【ファミリー遊泳】
6月中、土曜日・日曜日のファミリー遊泳はありません。

【子ども広場】
6月中、日曜日の子ども広場の開放はありません。

【フリースイム】
6月中、土曜日19:30~・日曜日13:30~のフリースイムはありません。

ご迷惑をお掛けしますが
ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。

<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。

◆ アリーナスケジュール ◆

月	火	水	木	金	土
					入館 7:45
	* ♡印のレッスンは、お子様と参加可のクラスです。				8:00
					GROUP CENTERGY ヨガ&ピラティスの エクササイズ 8:45 mori
					9:00 マスターズ 陸トレ
入館 9:45	入館 9:45	入館 9:45	入館 9:45	入館 9:45	9:45 mori
予約制のご案内 ★のあるレッスンに関しては 当面の間、各レッスン15名の 予約制となります。 ※予約は前日のみ ※代理予約は不可					
		10:00 ★ 骨盤ヨガ	10:00 ♡★ ベーシック ヨガ	10:00 ★ ストレッチ & やさしい ピラティス	10:50 maeda
		11:00 kinebutii	11:00 maeda		
	11:00			11:00	11:00
11:15 らくらく体操	アロマ ヨガ		11:15 らくらく体操	ヨガ	ビギナー エアロビクス
11:45 watanabe			11:45 maeda		11:50 morita
	12:00 ando			12:00 ando	12:00
					ミドル エアロビクス
					13:00 morita
退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30
入館 19:20			入館 19:20		入館 19:20
					19:30 3D30
20:00 GROUP fight 格闘技系 エクササイズ	スタジオ レッスン なし	スタジオ レッスン なし	20:00 GROUP CENTERGY ヨガ&ピラティスの エクササイズ	スタジオ レッスン なし	20:00 mori
21:00 okubo			21:00 mori		
					退館 21:00
退館 22:00			退館 22:00		

◆ コンディショニングサービス ◆

月	火	水	木	金	土
10:00		10:00			
コンディショニング		コンディショニング			
10:50		10:50			
11:00		11:00			
コンディショニング		コンディショニング			
11:50		11:50			

<コンディショニングサービスのご案内>
 *前日までに予約が必要です

初回は「姿勢&動作コンサルティング」(無料)となります。
 実施日は担当トレーナーと随時相談となります。
 フロントにお申し出ください。

●コンディショニングサービスとは?
 肩こり、腰痛、膝痛、姿勢不良といった
 身体の不調を整えるための、その人に合った運動メニューを
 指導するパーソナルサービスです。

【会員】
 コンディショニングサービス 1回 … 2,750円(税込)
 コンディショニングサービス 4回 … 9,900円(税込)

【一般】
 コンディショニングサービス 1回 … 3,850円(税込)
 コンディショニングサービス 4回 … 14,300円(税込)

◆ マシンジムエリアご利用時間 ◆

月	火	水	木	金	土	日
マシンエリアレッスン 【かんたんストレッチ】 身体を柔らかくしたい人向けのレッスン 【しっかり体幹トレーニング】 体幹を鍛えたい人向けのレッスン 【サーキット30】 体力をつけたい人向けのレッスン サーキットトレーニング時間内であれば、いつでもご利用できます。 お好きなお時間にお越し下さい！						
利用開始 10:00	マシン ジム エリア 休館 日	利用開始 10:00	利用開始 10:00	利用開始 10:00	利用開始 10:00	マシン ジム エリア 休館 日
		10:00~10:30 かんたん ストレッチ	10:00~10:30 しっかり 体幹トレーニング	10:00~10:30 かんたん ストレッチ		
		10:15~10:45 かんたん ストレッチ		サーキット		
		サーキット	サーキット	サーキット		
		11:15~11:45 しっかり 体幹トレーニング		11:00~11:15 上級マスターズ		
		サーキット	サーキット	サーキット		
		11:50~12:05 かんたんストレッチ		サーキット		
		サーキット	サーキット	サーキット		
利用終了 13:00		利用終了 13:00	利用終了 13:00	利用終了 13:00	利用終了 13:00	

<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し出ください。(手数料:550円)

- 月フリー会員 … 9,130円(税込)
- 月6回会員 … 7,700円(税込)
- 月4回会員 … 6,380円(税込)

<ご入会時必要なもの>
 入会登録費 2,200円(税込)
 年会費 3,300円(税込)
 月会費1ヶ月分
 月会費引き落とし口座の通帳&お届け印

<スタジオ レッスン内容詳細>

らくらく体操	シューズなしOK	★★★★☆
・血液の循環を良くし、腰痛・肩凝りの予防をします。		
ヨガ	シューズなしOK	★★★★☆
・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。		
アロマヨガ	シューズなしOK	★★★★☆
・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。		
ベーシックヨガ	シューズなしOK	★★★★☆
・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。		
骨盤ヨガ	シューズなしOK	★★★★☆
・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。		
ストレッチ&やさしいピラティス	シューズなしOK	★★★★☆
・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。		
グループセンタジー	シューズなしOK	★★★★☆
(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!		
ビギナーエアロビクス	室内シューズ要	★★★★☆
・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。		
ミドルエアロビクス	室内シューズ要	★★★★☆
・エアロビクスに少し慣れた方のクラスです。		
グループ ファイト	室内シューズ要	★★★★☆
(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!		
スリーディー30	室内シューズ要	★★★★☆
(3D 30)		★★★★☆
・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っていきます。		