

2025年 5/13～ スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00			休 館 日	10:00～10:45 リズムエクササイズ 楠見 優子 (定員 25 名)	10:00～10:50 運動講座 水中健康講座	10:00～10:50 リフレッシュヨーガ 中村 伸子 (定員 20 名)		10:00～10:45 美ボディエクササイズ 壺内 梨絵 (定員 20 名)	10:00～10:50 運動講座 水中健康講座	10:00～10:45 バランスコーディネーション 佐久間 好美 (定員 20 名)			
11:00	10:30～11:20 コンビネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25 名)							11:00～11:45 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25 名)		11:00～11:45 アクアビクス 佐久間 好美 (定員 25 名)		10:30～11:20 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25 名)	
12:00						11:15～12:30 運動講座 ヒーリングヨーガ ベシック							
13:00													
14:00	14:00～14:50 バレトン 木村 智恵子 (定員 25 名)									13:30～14:30 運動講座 美しい骨格づくりで 不調改善！		13:30～14:15 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25 名)	
15:00													
16:00													
17:00													
18:00												17:00～18:30 運動講座 フラ(土)	
19:00								19:00～19:45 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 25 名)		19:00～20:00 運動講座 身体が整う タイ式ヨガ			
20:00				19:30～20:20 エアロ・エキスパートα 寺山 直子 (定員 25 名)		19:00～20:30 運動講座 フラ(水)		20:00～20:50 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 25 名)					
21:00													

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。

※ のプログラムは開始30分前より先着順受付です。(①プログラム参加料600円/1回 ②定期券・回数券・1回券を併用の方は参加料360円/1回)

※ のプログラムは運動講座受講生のみご参加いただけます。

※スタジオプログラム開催中は参加者の方以外ご利用いただけません。

スタジオ

曜日	プログラム名 (運動強度 5段階)	時間	講師	内容
日	コンビネーションステップ (運動強度 4)	10:30～11:20	橋本 浩司	様々なステップバリエーションを楽しむ中上級者向けのステップクラスです。
日	バレトン (運動強度 2)	14:00～14:50	木村 智恵子	フィットネス・バレエ・ヨガの3つのメソッドを融合させ、持久力アップ・体幹強化につなげていきます。
火	リズムエクササイズ (運動強度 2)	10:00～10:45	楠見 優子	リズムに合わせて汗をかきます。エアロビクス初心者の方やシニアにおすすめです。
火	エアロ・エキスパートα (運動強度 4)	19:30～20:20	寺山 直子	シンプルな動きから少しずつ色々な動きに変化させて楽しみながら体力を高めていきます。エアロビクス経験のある方にオススメです。
水	リフレッシュヨーガ (運動強度 3)	10:00～10:50	中村 伸子	ヨーガの基本のポーズを紹介しながら心と体をリフレッシュします。
木	美ボディエクササイズ (運動強度 2～4)	10:00～10:45	壺内 梨絵	美ボディ作りは「スッキリとした肩」「引き締まったウエスト」「丸みのあるお尻」の3本柱。メリハリのあるボディ作りを目指します！ ご自身で強度設定が可能です。
木	ZUMBA (ズンバ) (運動強度 3)	11:00～11:45 19:00～19:45	角谷 昌子	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。 脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。
木	エクササイズサルサ (運動強度 3)	20:00～20:50	廣岡 敬子	インナーマッスルをしっかりと使った動作で踊りながら身体を鍛えることができます。 軽快なリズムで楽しく踊るので、心地よく汗をかくことができます。
金	バランスコーディネーション (運動強度 2～4)	10:00～10:45	佐久間 好美	ストレッチ・関節ほぐし・筋力トレーニングを行いながら、姿勢を整えます。 肩、腰、膝に不調がある方、運動効果を上げたい方にオススメです。 ご自身で強度設定が可能です。※フェイスタオル持参
土	ZUMBA (ズンバ) (運動強度 3)	10:30～11:20	角谷 昌子	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。 脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。
土	中級ステップ (運動強度 4)	13:30～14:15	橋本 浩司	様々なステップパターンをお楽しみください。 ステップに慣れた方にオススメです。

プール

曜日	プログラム名 (運動強度 5段階)	時間	講師	内容
金	アクアビクス (運動強度 3)	11:00～11:45	佐久間 好美	プールの中で行う簡単なエアロビクスです。