

曜日	月		火		水		木	金		土		日		
	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール		フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	
10:00	10:15 (20) 週替わり筋トレ  (岡本)  1/7 上半身 1/21 胸筋 1/28 下半身	10:45 (30) Aqua ZUMBA  (岡本)	10:15 (60) 気功  (嘉戸)	10:15 (30) ダンベルアクア  (狩俣)  10:50 (30) クロール★★ (武居)	10:15 (60) ヨガ  (山下)	10:15 (30) ウォーター イン モーション ～持久力アップ～  (武居)  10:50 (30) 平泳ぎ★ (辻田)		10:15 (10) ストレッチ  (松原)  10:25 (10) T H E 腹筋 (松原)	10:45 (30) アクアピクス  (松原)		10:20 (30) 脚やせ体操  (岡本)  ※第1.3週目に行います。		10:45 (30) ミットアクア  (辻田)	
11:00		11:30 (30) バタフライ★  (狩俣)		11:30 (30) 水中ボディーサーキット  (松原)		11:30 (30) アクアピクス  (永田)			11:30 (30) クロール★  (狩俣)		11:00 (30) ウォーター イン モーション ～筋力アップ～  (武居)  11:40 (30) 泳ごう会★★ (武居)		11:30 (30) 背泳ぎ★  (松原)	
12:00			12:40 (20) ボディーサーキット  (松原)		12:40 (30) 骨盤矯正プログラム  (辻田)			12:40 (20) 週替わり筋トレ  (永田)				12:40 (10) ストレッチ  (辻田)  12:50 (10) T H E 腹筋 (辻田)		
13:00	13:00 (60) 太極拳 (高木)	13:30 (60) 泳ごう会★★★ (武居)  13:30 (30) アクアピクス  (永田)		13:30 (30) Aqua ZUMBA  (岡本)		13:30 (45) 泳ごう会★★★ (有田)  13:30 (30) バタフライ★ (武居)			13:30 (45) 泳ごう会★★★ (狩俣)  13:30 (30) 背泳ぎ★ (永田)					
14:00		14:10 (30) 平泳ぎ★  (松原)		14:10 (30) クロール★  (永田)		14:10 (30) ダンベルアクア  (狩俣)			14:10 (30) ウォーター イン モーション ～筋力アップ～  (武居)		体育教室 があります。			
15:00														
16:00	体育教室 があります。		体育教室 があります。					体育教室 があります。						
17:00													17:20 (30) アクアピクス (松原)	
18:00													18:00 (30) クロール★ (岡本)	
18:00											18:30 (30) 脂肪燃焼アクア (辻田)			
19:00	19:20 (30) 骨盤矯正プログラム  (狩俣)		19:30 (10) ストレッチ  (武居)  19:40 (10) 脚・お尻すっきり  (武居)		19:30 (20) 週替わり筋トレ  (松原)			19:30 (20) バランスボールピクス  (岡本) ※定員9名			19:05 (30) 平泳ぎ★ (辻田)	営業10:00～19:00		
20:00		20:10 (30) クロール★  (辻田)  20:50 (30) ウォーター イン モーション ～持久力アップ～ (武居)		20:10 (30) アクアピクス  (永田)  20:50 (30) 背泳ぎ★ (岡本)		20:10 (30) 平泳ぎ★ (狩俣)  20:50 (30) アクアピクス  (松原)			20:10 (30) バタフライ★  (辻田)  20:50 (30) Aqua ZUMBA  (岡本)			営業10:00～20:00		
21:00												営業10:00～20:00		
	営業10:00～22:00				営業10:00～22:00				営業10:00～22:00					
<p>下記の時間帯は、子どもの授業を行います。 利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承ください。</p>													<p>下記の時間帯は、子どもの授業を行います。 利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承ください。</p>	
月		火		水		木		金		土		日		
15:30～20:00		15:30～20:00		15:00～20:00				15:30～21:00		第2.4土曜日10:00～12:00 13:00～19:30		10:00～10:20		

1/4 上半身  
1/11 胸筋  
1/18 下半身  
1/25 体幹

1/9 上半身  
1/16 胸筋  
1/23 下半身  
1/30 体幹

**おすすめ!!!**

**〈ウォーター・イン・モーション〉**  
水の特性を最大限に生かし、陸上よりも効率的に体力アップ!!!「持久力」「体幹力」「柔軟性」など目的別にパートが構成されているので、体系的に運動効果が得られます。  
また、シンプルなお動きでBGMのいい音楽に合わせたエクササイズは初心者の方にもお勧めです。

**〈Aqua ZUMBA〉**  
ラテン系のアップテンポな曲に合わせて、腰を中心に手足を動かしながら行うプログラムです。  
脂肪燃焼効果が高く、アクアピクスとは違った激しさや楽しさを味わうことができます。  
たくさんのご参加お待ちしております。



# ★祝日プログラムメニュー★

FITNESS SCHEDULE <small>フィットネススケジュール</small>		1月14日(月)
曜日	月	
	フロア	プール
10:00	10:15(20) 週替わり筋トレ ※体幹  (岡本)	10:45(30) Aqua ZUMBA  (岡本)
		11:30(30) バタフライ★  (狩俣)
11:00		
12:00		
13:00	13:00(60) 太極拳  (高木)	13:30(30) アクアビクス  (永田)
		13:30(60) 泳ごう会★★★  (武居)
14:00		14:10(30) 平泳ぎ★  (松原)
15:00		子供の授業があります。
16:00	子供の体育教室が あります。	
17:00		
19:00		

営業10:00～19:00