

★★★2017年 5月～ レッスンプログラム★★★

月		火		水		木		金		土		日	
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	スタジオ	プール
10:00 リズム ヨガ 三 堀		10:30 骨盤 元気体操 石川(理)		10:30 エアロ 初中級 岩 本		10:00 ボディコン トロール 三 堀		10:00 健康体操 平 田		10:00 ラテン エアロ 沓 澤		10:30 ボディメイク ヨガ 三 堀	
11:10 ロー インパクト 三 堀	11:00 初級 雄 亮 中～上級 仮屋原		11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井 上				11:00 初～上級 井上 仮屋原		11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井 上	11:00 初級 西 村 中～上級 仮屋原			
			12:15 アクア ファン 松 尾		12:00 フリースタ イルアクア 佐久間		★						
	13:15 水中散歩 井 上		13:15 初級 井 上 中～上級 武松		13:15 水中散歩 井 上	13:30 ステップ 初中級 田 辺	13:15 水中散歩 高 橋	13:15 ストレッチ&コン ディショニング 渡 辺	13:15 初級 井 上 中～上級 西村	13:15 カーディオ ファン 飯 尾	13:15 水中体操 高 橋		
13:30 エアロ&コア トレーニング 渡 辺	14:00 背泳ぎ+ クロール 雄 亮			14:00 ワンポイント 水泳 井 上			14:00 はじめての 水泳 井 上				14:00 バタフライ +平泳ぎ 仮屋原	13:15 ステップ ファン 飯 尾	14:00 中～上級 高 橋
		14:30 ステップ 初中級 松 尾						14:30 身体調整 コンディショニング 秋 山		14:30 広池 健康ヨーガ 石川(篤)	25mプール 15:00 18:30 ジュニア スクール		
	25mプール 16:00 19:30 ジュニア スクール		25mプール 16:00 19:30 ジュニア スクール		25mプール 16:00 19:30 ジュニア スクール		25mプール 16:00 19:30 ジュニア スクール	17:30 ジュニア ヒップホップ NANA	25mプール 16:00 19:30 ジュニア スクール		18:30 中高生、成人 初級 高 橋 中～上級 武 松		
19:30 ヨーガ 田 辺	19:30 中高生、成人 中～上級 高 橋 はじめての水泳 雄 亮	19:45 コアシェイプス トレッチ&Hip HopJAZZ ITSUKO	20:00 フリースタ イルアクア 佐久間		20:00 水中体操 高 橋	19:15 ズンバ 岩 本	19:30 中高生、成人 初級 西 村 中～上級 仮屋原	18:45 中高生ヒッ プホップ MAKI	19:30 中高生、成人 マスター 仮屋原	20:00 HIPHOP YOUJIRO			
						20:10 ピラティス 岩 本		★					

各レッスンの詳細は裏面を
ご覧下さい。

★マーク
有料レッスン
『リズム水泳』
『ハワイアンフラ』
詳細はフロントまで
お問合せ下さい。

スタジオレッスン・プールレッスンは、5週目はお休みとなります。(季節休館日により行う月もあります)館内の営業カレンダーでご確認下さい。

スタジオレッスン					
クラス名	定員	曜日	時間	レベル	内容
リズムヨガ	※	18月	60	★	前半マット後半リズムに合わせてテンポよくポーズが変わるヨガ。バランス感アップ!!
ローインパクト		18月	50	★	走らないエアロで膝・腰に優しく、右足、左手、あれれ…楽しんで動きましょう!
エアロ&コアトレーニング	※	18月	60	★	コアトレーニングを取り入れた初心者向エアロクラス。気になるお腹まわりや背中をトレーニングします。
ヨーガ		18月	60	★	体のほぐしや調整をして心もリラックス!
骨盤元気体操	※	18火	60	★	前半は高齢者や体力のない方むけの簡単エアロピクスです。後半はマットを使い、骨盤周辺をほぐし整えるストレッチ!
ステップ		15火	50	★★	ステップに少し慣れた方、基本のステップからバリエーションを楽しみたい方におすすめのクラスです。
コアシェイプストレッチ&HipHop JAZZ	※	10火	60	★	体幹バランストレーニングを加えてコアを強化! 曲のリズムで、簡単なステップから振り付けまで踊ります!
エアロ初中級	※	18水	60	★~★★	基本のエアロピクスのステップに慣れてきた方のためのクラス。最後はマットを使用し、ストレッチで終了です。
バレエピラティス&ストレッチ	※	15水	60	★	バレエの動きを取り入れて体の奥の筋肉に働きかけ美しい姿勢、お腹周りの引き締めにも効果抜群!!膝や腰に負担なし。
ボディコントロール	※	18木	60	★	前半ストレッチ&トレーニング。背骨や肩甲骨、骨盤を動かしての歪りセット。後半リズムにのって代謝アップ!
ステップ初中級		15木	60	★~★★	踏み台に乗り降りしながら色々なステップを踏んでいきます。リズムがゆっくり繰り返しが多めでわかりやすい。
ZUMBA		25木	45	★	ラテンのリズムに合わせてサルサ、レゲトン、メレンゲなど様々な曲のジャンルを踊ります。
ピラティス	※	10木	45	★	マットを使用してインナーマッスル(体の中にある筋肉)を強化していくクラスです。
健康体操		18金	45	★	呼吸に合わせて全身を動かしましょう。身体も心もほぐして健康!!
ストレッチ&コンディショニング	※	18金	60	★	コアトレーニングを中心に体感を意識しながらストレッチとエクササイズを組み合わせ、姿勢を整えます。
身体調整(コンディショニング)	※	15金	60	★	大小のボール・チューブ・ストレッチポール等を用い、歪みや痛みの無い、楽に動ける身体作りを目指します。
ラテンエアロ	※	25土	60	★★	ラテンダンスと有酸素運動を組み合わせたクラス。ウエスト、背中シェイプに効果的です。
ステップ初中級		15土	45	★★	ステップ台を使った昇降運動で下半身の強化、ヒップアップに効果的なクラスです。
カーディオファン		25土	60	★★~★★★	エアロピクスに慣れた方のためのコンビネーションを楽しむクラスです。
広池健康ヨーガ	◆	18土	90	★	自分の身体と向き合い硬くなった筋肉関節を刺激し、無理せず無駄せず全身に血液を循環させ体調を整えるヨーガ。
HIP HOP	※	10土	60	★	音楽に合わせて体を動かして楽しみます! 前半に基礎、後半に振付を踊ります。
ボディメイクヨガ	※	18日	60	★	強くしなやかで効率よく動く身体へ! 前半ストレッチ、後半ヨガ。
ステップファン		15日	50	★★~★★★	ステップ中級向けのクラスです。時には2台共有や縦置きなど…よりチャレンジングな内容をお届けします。

※…前半のみ参加OK! ◆…ハンドタオル持参!

5週目は、全てのレッスンお休みとなります。

(季節休館により行う月もありますので営業カレンダーにてご確認下さい。)

1F・3F江陽倶楽部エリア	20mプール・トレーニングルーム・スタジオ	利用時間
月~土	9:00~21:30	日 9:00~17:15 祝日 9:00~18:15

・スタジオレッスンは予約制です。(5日前から当日迄の受付)予約日が休館日の場合、休館日前日より予約が可能。

・キャンセルされる場合はレッスン前までにお電話をお願い致します。レッスン開始時間を過ぎますとキャンセル待ちの方が優先となります。

プールレッスン			
クラス名	時間	内容	
***** リズムに合わせてプールでエアロ *****			
アクアファン	45	あっとい間の45分。楽しく効果的にエクササイズ!	
フリースタイルアクア	45	動きの組合せを決めていないので初心者でも安心エクササイズ!	
アクアシェイプ	45	グローブを使ってパワーアップ。関節に負担をかけずシェイプアップ!	
***** 泳ごう *****			
はじめての水泳	45	息継ぎができない方	水慣れからスタート。クロールで25mを目標に更に背泳ぎで25mを目指します!
クロール+背泳ぎ	45	クロールで25m泳げる~極めたい方	クロール・背泳ぎで25m以上を目標に!
平泳ぎ+バタフライ	45	平泳ぎとバタフライを習いたい方	平泳ぎ・バタフライで25mを目標に!
初級	60	水泳を始めたい方	各泳法の基本を学びます。
中級	60	各泳法で25m泳げる方	マーメイド気分楽しく泳ぎましょう
上級	60	4泳法で25m以上泳げる方	お魚気分いっぱい泳ぎましょう。
マスター	60	ワンランク上を目指す方	マスターズの練習やレベルアップを目指します。
***** プールで歩こう動こう *****			
水中散歩	45	陸より歩幅も広がり膝にも負担が少ないプールで、水の抵抗を利用して色々な歩き方をマスターしましょう!	
水中体操	45	ファンヌードル(浮き棒)を使って歩いて止まって、水流を味方に全身エクササイズ!!	
***** 水泳のワンポイントを学ぶ *****			
ワンポイント水泳	45	4泳法以外にターン、横泳ぎ、立ち泳ぎ、スカーリングなどの練習も!	

2F小田原スイミングエリア 利用時間			お風呂 9:30~
25mプール		サウナ	
月~金	10:00~16:00	19:30~21:30	10:00~21:30
土	10:00~15:00	18:30~21:30	10:00~21:30
日	10:00~17:15		10:00~17:15
祝日	10:00~16:00		10:00~18:15

♪レッスンと併用時間帯は、コース限定利用です。自由遊泳のコースはパネルで確認してください。
 ♪子供の短期水泳教室開催時は、コース限定又は時間変更での利用となる場合もあります。
 ♪各プールでの飛び込みは、レッスン内でコーチの指導時以外禁止です。
 ♪20mプールではフィン・パドル・グローブの使用はレッスン以外は全コース使用禁止です。
 ♪25mプールではフィン・グローブのみ使用可。混雑中はご遠慮下さい。使用時間帯制限あり(別紙参照)
 ♪プール内で涼む場合もキャップは、必ず被って下さい。
 ♪キレイな水質を保つ為に必ず整髪料・お化粧品は落として下さい。

有料プログラム(予約が必要なものもあります)			
プライベートレッスン	2000	30分個人水泳レッスン。コーチを選択できマンツーマンで!	
オプションレッスン	問合せ	イベントレッスンなど期間限定プレミアムレッスン!	
泳力認定	800~認定料	全国統一の水泳テストで自分のレベルをチェック!検定料500円はクラブが負担します。指定会場に行かなくても受けれるのでお得で便利。	
ゴールドマスターズスイマー	2100認定料	日々の努力が記録に残る!年間100,000m以上(水中歩行・水泳にて)クリアしているなら申請を!オリジナルキャップやセームが貰えます!	
リズム水泳	木	音楽に合わせて皆でシンクロ~♪	25mプール
ハワイアン	金	フラダンスレッスン	3Fスタジオ



江陽倶楽部

http://www.sailing-odawara.co.jp

☎ 0465-47-4655