

★★★2019年 1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		10:30 エアロ 初中級 岩 本		10:00 ボディコン 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 井上(え) 中～上級 仮屋原	11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井上(さ)					11:00 初級 井上(え) 11:30 中～上 高 橋 1Fプール アクア シェイプ 佐久間		11:00 婦人専用 初級 仮屋原 中～上級 井上(え)	11:10 ステップ 初中級 沓 澤	11:00 初級 ひろみ 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		12:30★ リズム水泳 佐久間							
13:30 エアロ&コア トレーニング 渡 辺	13:15 水中散歩 井上(え) 14:00 バタフライ +平泳ぎ 井上(え)	13:15 初級 井上(さ) 中～上級 仮屋原		13:30 水中散歩 井上(え) 14:00 ワンポイント 水泳 高 橋	13:30 ハタヨガ ともぞー	13:30 ステップ 初中級 田 辺		13:15 はじめての 水泳 井上(え) 14:00 クロール +背泳ぎ 井上(え)	13:15 ストレッチ& コンディショ ニング 渡 辺	13:15 初級 井上(え) 中～上級 高 橋	13:30 ボディコン トロール (マット) 三 堀	13:15 水中散歩 ひろみ	14:00 中～上級 黒 澤
	25mプール 16:30 20:15 ジュニア スクール	14:30 ステップ 初中級 松 尾		25mプール 16:30 20:15 ジュニア スクール		25mプール 16:30 20:15 ジュニア スクール		14:30 身体調整 コンディショニング 秋 山				25mプール 15:00 18:30 ジュニア スクール	
レッスン日 第1・3週目		レッスン日 1月のみ 第2・4週目		レッスン日 1月のみ 第2・4週目		レッスン日 1月のみ 第2・4週目		17:30 ジュニア ヒップホップ NANA		25mプール 16:30 20:15 ジュニア スクール		18:30 中高生、成人 初級 仮屋原 中～上級 黒 澤	
19:30 ヨーガ 田 辺	20:00 中高生、成人 中～上級 高 橋	19:50 コアシェイプス トレッチ&Hip HopJAZZ ITSUKO		20:00 中高生、成人 初級 井上(さ)		19:30 ズンバ 岩 本		18:45 中高生 ヒップホップ NANA		20:00★ ハワイアン フラ 志 村	20:00 中高生、成人 マスター 仮屋原		

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、左足、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!
ステップ初中級		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。
ハタヨガ		18水	60	★~	呼吸とポーズで陽と陰を結びつけ、心身のバランスを整えます。いつまでも若々しいココロとカラダを手に入れましょう
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、骨盤を動かして体の歪リセット。後半リズムにのって代謝アップ!
ステップ初中級		15木	60	★~★★	踏み合に乗り降りしながら色々なステップを踏んでいきま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。
健康体操		14金	45	★	リズムに合わせて全身を動かしましょう。最後はストレッチポールでキレイな姿勢に!!
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。
ボディコントロール(マット)		18土	50	★	コアトレーニング&背骨・肩甲骨・骨盤のゆがみリセットを目指します。
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!

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			
25mプール			お風呂
月~金	10:00~16:15	20:15~21:15	10:00~21:15
土	10:00~14:45	18:30~21:15	10:00~21:15
日	10:00~17:00		10:00~17:00
祝日	10:00~16:15		10:00~18:00

♪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。

□--太枠レッスンは月2回の隔週レッスンです。変則週レッスンは館内広報にてご案内致します。
 月ごとに変則のレッスン ♪ (月 ヨーガ)
 第1・3週目レッスン日 ♪ (火 コアシェイプストレッチ)
 ※--前半のみ参加OK

5週目は、全てのレッスンがお休みとなります。
 (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ください。)

各エリア利用時間		
月~土	9:00~21:15	日 9:00~17:00 祝日 9:00~18:00

- ・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。

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円	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円~ 認定料	全国統一の水泳テストで自分のレベルをアゲアップ!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円 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~♪(初級3回or応用6回コース)	25mプール
★ハワイアン	金(月3回)	フラダンスレッスン	3Fスタジオ