



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	朝のストレッチ 10:20～10:35	朝のストレッチ 10:20～10:35	B's保育園 10:30～11:00	ベビーマッサージ ／ベビーヨガ 10:00～10:45	朝の仙人体操 10:20～10:40	朝のストレッチ 10:20～10:35	朝のヨガ 10:20～11:00	10:00
11:00	ヨガ 10:45～11:45	はじめてヨガ 11:00～11:50	ベリーダンス エクササイズ 11:15～12:15	みんなでストレッチ 11:20～11:35	楽しくウォーキング 11:20～11:40	バランス体操 11:00～11:30	美脚体操 11:20～11:40	11:00
12:00								12:00
13:00	美姿勢 骨盤体操 13:00～13:40	アロマ シエスタ 13:00～13:30	美姿勢 パレエ体操 13:00～14:00	ヨガ 13:10～13:50	アロマ シエスタ 13:00～13:30			13:00
14:00						ヨガ 13:30～14:10	整体ヨガ体操 13:00～13:30	14:00
	太極拳 14:10～14:50	ウエストシェイプ 14:00～14:20	リズムで踊ろう 14:20～15:05	バランス体操 14:10～14:40	ヨガ 13:45～14:45			
15:00								15:00
	ローラーストレッチ 15:20～15:40	からだいきいき体操 15:00～15:40	ローラーストレッチ 15:20～15:40	からだいきいき体操 15:00～15:40	フラダンス 15:00～15:50		ムエタイシェイプ 15:10～15:40	
16:00						ニュースポーツ講座 (小学生～) 15:30～16:30	ローラーストレッチ 16:10～16:30	16:00
	バランス遊び体操 16:30～17:10	リズビック 16:15～16:45	キッズダンス 16:30～17:30		ミュージックサプリ (毎月第3・第4金曜日) 16:30～17:30			17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
	ローラーストレッチ 19:20～19:40	リラックスヨガ 19:10～19:50	ウエストシェイプ 19:20～19:40	ヨガ 19:10～19:50	ローラーストレッチ 19:20～19:40	※2月11日・25日は休館となります ※温泉は11:00～22:00まで利用可 ※一部放課後等デイサービス、高齢者デ サービス向けプログラムがございます。 ※各エリアスペースが限られております。 譲り合ってください。 ※プログラムの途中入退場はご遠慮ください ※イベントプログラムなどでクラスが変更と なる場合がございます。		
20:00								20:00
	ボディシェイプ 20:10～20:40	骨盤エクササイズ 20:10～20:50	ムエタイシェイプ 20:10～20:40	ボディシェイプ 20:10～20:40	美ボディピラティス 20:00～20:40			21:00
21:00								



疲労回復・リラックス・癒し

レッスン名	時間	内容	強度
朝の・みんなでストレッチ	20分	かんたんなストレッチで体を伸ばして目覚めさせることで、生活リズムを整えます。	★
ヨガ	40-60分	呼吸と体の動きを組み合わせ、心と体のバランスや機能を整えます。	★～★★
朝の仙人体操	20分	やさしい自己整体の効果が期待できる体操。体を伸ばし、体調を整え、元気にします！	★
整体ヨガ体操	30分	自己整体に基づき、体を曲げる・伸ばすことで体を矯正、体調を整えます。ヨガより簡単なポーズが多いです。	★★
ローラーストレッチ	20分	フォームローラーを用いて身体の歪みを正し、良い姿勢を作ります20分で体を本来の状態戻します。	★
シエスタ	30分	アロマの香りの中で昼寝をして疲労回復を行います。疲れを感じる方、リフレッシュしたい方にお勧めです！	/

有酸素運動・脂肪燃焼

レッスン名	時間	内容	強度
ムエタイシェイプ	40分	格闘技の動きで体を絞る！ストレス発散にも！かっこよく楽しく、音楽に合わせて動きます！	★★★

動ける体をつくる、元気な体づくり

レッスン名	時間	内容	強度
バランス体操	40分	体幹トレーニングでバランス感覚を養うトレーニングを行います。姿勢やボディラインが気になる方にもおすすめです。	★
楽しくウォーキング	20分	ラダーやミニハードルなどを使って、綺麗で安定感のある歩行を目指すクラスです。	★
美姿勢骨盤体操	40分	体にバンドを巻きながら体を動かすことで骨盤調整を行い、姿勢を美しく保ちます。	★
美ボディピラティス	40分	呼吸法を用いながら体幹を鍛え、機能的で綺麗なボディラインを作ります。	★★
からだいきいき体操	40分	とても簡単な脳トレ、ストレッチ、筋トレ、エアロビクスを行います。椅子に座って受けられるクラスです。	★★

シェイプアップ・筋力アップ

レッスン名	時間	内容	強度
美脚体操	20分	マッサージでむくみを取り、トレーニングで形の綺麗な足に導きます。	★
ウエストシェイプ	20分	短時間で効率的な腹筋運動でお腹周りを引き締めます。お腹が気になる、腹筋を鍛えたい・割りたい方におすすめです。	★★～★★★★
ボディシェイプ	30分	全身の筋肉を刺激し引き締めたい方に是非！音楽に合わせてセラバンドを使ってかっこよくエクササイズ！	★★～★★★★
骨盤エクササイズ	40分	身体にバンドを巻きながら骨盤調整を行い全身の骨格バランスを整えながらエクササイズします。	★★

その他 ダンス・親子向けなど

レッスン名	時間	内容	強度
美姿勢バレエ体操	60分	バレエの動きを通して綺麗な心と綺麗な姿勢を楽しく目指します！	/
フラダンス	50分	フラダンスを楽しく踊ることをテーマに誰でも気軽に参加できるクラスです。	/
太極拳	40分	心身をリラックスさせ呼吸と組み合わせでゆっくり柔らかく、体力に合わせて行う健康法です。	/
ベリーダンスエクササイズ	60分	オリエンタルな曲に合わせて細いだけでなくしなやかな体を目指すエクササイズを行います	/
ベビーヨガ	60分	お母さん・お父さんの抱っこや体の上で遊ぶなどスキンシップを通じて愛情と信頼関係を深めます。	/
ベビーマッサージ	40分	ふれることによる心地よい刺激が赤ちゃんをリラックスさせ心や体の発育によい影響を与えます。	/
リズムで踊ろう	45分	リズムに合わせて楽しく運動！体をたくさん動かせるクラスです。リズムに合わせて踊ってみましょう	/

児童向け

レッスン名	時間	内容	強度
バランス遊び体操	(月)40分	遊び感覚でバランスパッドをつかい、安定したカラダの軸と正しい姿勢づくりを目指します。	★
リスピック	(火)60分	音楽に合わせて楽しくダンス！	★★
キッズダンス	(水)60分	簡単な曲から流行の曲まで！みんなでかっこよく踊ってみませんか？	★★
ミュージックサブリ	(金)60分	様々な楽器を使用して聴覚と触覚を刺激し、リズムを合わせることで協調性を育みます。	★
ニュースポーツ講座	(土)60分	道具を使ってゲーム感覚で楽しめる！優しいスポーツが体験できます！	★



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	はじめてスイミング 10:15～11:15	腰軽 アクア 10:15～10:35	はじめてスイミング 10:15～11:15	はじめてスイミング 10:15～11:15	ベビースイミング (0・1・2才) 10:15～11:00		トライスイミング 10:15～11:15	10:00
11:00	たのしくスイミング 11:20～12:00	水中アクア 10:45～11:45	はじめて平泳ぎ はじめてバタフライ 11:15～12:15			わくわくスイミング (低学年) 10:30～11:30		11:00
12:00								12:00
13:00	水中ウォーキング 13:00～13:30	みんなでプール 13:15～14:15	シェイプアクア 13:00～14:00	みんなでプール 13:15～14:15	キネシス&ウォーキング 13:00～14:00		ごちゃまぜスイミング (中学生～) 13:00～14:00	13:00
14:00	はじめてクロール 14:00～14:30	水中ウォーキング 14:15～14:45		水中ウォーキング 14:15～14:45		わんぱくスイミング 14:00～15:00		14:00
15:00						ごちゃまぜスイミング 15:00～16:00		15:00
16:00				ゆうゆうスイミング (小学生～) 16:00～17:00				16:00
17:00	のびのびスイミング (小学生～) 16:30～17:30	のびのびスイミング (小学生～) 16:30～17:30	わくわくスイミング (小学生～) 16:30～17:30	ゆうゆうスイミング (小学生～) 17:00～18:00	のびのびスイミング (中学生・高校生) 16:30～17:30			17:00
18:00		水慣れジュニア スイミング 17:30～18:30	みんなでシンクロ (小学生～) 17:30～18:30		ジュニアスイミング (小学生～) 17:30～18:30			18:00
19:00			泳・エイ・オー (高学年～成人) 19:00～20:00		泳・エイ・オー (高学年～成人) 19:00～20:00	※2月11日・25日は休館となります ※温泉は11:00～22:00まで利用可 ※一部放課後等デイサービス、高齢者デ サービス向けプログラムがございます。 ※各エリアスペースが限られております。 譲り合ってご参加ください。 ※プログラムの途中入退場はご遠慮ください ※イベントプログラムなどでクラスが変更と なる場合がございます。		19:00
20:00								20:00
21:00								21:00



幼児～中学生向け

レッスン名	時間	内容	場所
わんぱくスイミング	45分	未就学児(4～6歳)を対象とした水泳のクラスです	小プール
わくわくスイミング	60分	主にたくさん泳ぎたい小学生を対象とした水泳のクラスです	1コース
わくわくチャレンジ	60分	主に小学校高学年を対象とした水中運動のクラスです	1コース
ジュニアスイミング	60分	もぐれるけれど、うまく泳げない…水泳小学生向けのクラスです。	1コース
水慣れジュニアスイミング	60分	まずは顔付けから！水に慣れるためのやさしいクラスです	小プール
のびのびスイミング	60分	主に中学生を対象とした水泳のクラスです	1コース

成人向け

レッスン名	時間	内容	場所
水中ウォーキング	30分	水中を様々に歩くことを楽しむクラスです	1コース
キネシス&ウォーキング	60分	水中で機能改善し、リラックスしてウォーキングするクラスです	1コース
はじめてスイミング	60分	主に成人の方を対象とした泳ぎの練習を行うクラスです	1コース
はじめてクロール/平泳ぎ/バタフライ	60分	主に成人の方を対象とし、それぞれの泳法を重点的に練習するクラスです	1コース
たのしくスイミング	40分	水泳に慣れて、楽しく泳ぐことを目的とした水泳のクラスです	1コース
水中アクア	60分	簡単な水中運動のクラスです	1コース
ごちゃまぜスイミング	30分	中学生～成人を対象に水の中で楽しく体を動かすアクアピクスです	1コース
腰軽 アクア	20分	腰や背中緊張をほぐし、しなやかな体の動きを身につけるクラスです	1コース
シェイプアクア	60分	シェイプアップしたい方向けのクラスです	1コース

その他 グループレッスン

レッスン名	時間	内容	場所
ベビースイミング	45分	生後6か月～2歳半のお子様と保護者を対象とした泳ぎのクラスです	1コース
泳・エイ・オー	60分	25m泳ぐことができる小学校高学年～成人を対象に、体づくりと継続を目的とした4泳法を学ぶクラスです	1コース
みんなでシンクロ	60分	泳げる方対象のシンクロナイズドスイミングのクラスです	1コース
みんなでプール	60分	地域・会員・利用者などみんなで楽しめるクラスです	1コース
ゆうゆうスイミング	60分	小学生以上でのびのび楽しく泳ぐクラスです。	1コース
トライスイミング	60分	小学生以上でどんどん泳ぎにチャレンジしていきたい方向けのクラスです	1コース