



	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	朝のストレッチ 10:20～10:35	ベビーマッサージ 10:10～11:10	朝のストレッチ 10:20～10:35	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(講堂にて実施) 10:45～11:45	美姿勢ストレッチヨガ 11:00～11:50	ベリーダンス エクササイズ 11:15～12:15	バランス体操 11:20～11:50	楽しくウォーキング 11:10～11:30	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・骨盤バンド(BCB) 13:10～13:50定員15名	アロマ シエスタ 13:00～13:30	美姿勢バレエ体操 13:00～14:00	美姿勢ストレッチヨガ 13:00～13:50	アロマ シエスタ 13:00～13:30			13:00
14:00	かんたん骨盤体操 14:10～14:30定員10名	ウエストシェイプ 14:10～14:30	リズムで踊ろう 14:20～15:05	ウエストシェイプ 14:10～14:30	ヨガ 13:45～14:45	ヨガ 13:30～14:10	かんたん骨盤体操 14:10～14:30定員10名	14:00
15:00	ローラーストレッチ 15:20～15:40定員12名	からだいきいき体操 15:05～15:40	ローラーストレッチ 15:20～15:40定員12名	フラダンス 15:00～15:50	からだいきいき体操 15:05～15:40		ローラーストレッチ 14:50～15:10定員12名	15:00
16:00						ニュースポーツ講座 15:30～16:30	ムエタイシェイプ 15:30～16:00	16:00
17:00	バランス遊び体操 16:30～17:10		エンジョイダンス 16:30～17:30		ごちゃまぜ体操 第1・2・5週16:30～17:05 ミュージックサプリ 第3・4週16:30～17:30			17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	ローラーストレッチ 19:20～19:40定員12名	体質改善ヨガ 19:30～20:20	ウエストシェイプ 19:20～19:40	体質改善ヨガ 19:10～19:50	ローラーストレッチ 19:20～19:40定員12名	※10月12日・26日(木)は 休館となります ※温泉は11:00～22:00まで利用可 (最終受付は21:30) ※利用が多い場合は譲り合ってご利用下さい ※プログラムの途中入退場はご遠慮下さい ※レッスンは変更となる場合がございます ※道具に限りがあるため定員制になっている クラスがございます		20:00
21:00	ボディシェイプ 20:10～20:40		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



疲労回復・リラックス・癒し

レッスン名	時間	内容	強度
朝のストレッチ	15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。	★
(美姿勢ストレッチ/体質改善) 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。	★～★★
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、20分で本来の体の状態に整えます。	★
アロマシエスタ	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	ムエタイという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	30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。	★★
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目指します。	★★
楽しくウォーキング	20分	楽しく歩くために綺麗で安定感のある歩行を目指すクラスです。体の「癖」にアプローチします。	★
からだいきいき体操	35分	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。	★★
バランス遊び体操	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。	★
かんたん骨盤体操	20分	骨盤にアプローチし、正しい姿勢に！シェイプアップや肩こり・腰痛の緩和など様々な目的の方にオススメです。	★
ごちゃまぜ体操	35分	幼児から年齢を重ねた方まで！日本整形外科学会推奨のトレーニングを理学療法士が行います。	★
美一姿一骨盤バンド(BCB)	40分	ボディーコントロールバンドを使用しボディメイキング！腰痛、肩こりなどお持ちの方にも！	★

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	全身の筋肉を効率よく刺激し、体の引き締めを狙います！筋持久力を付けたい方にもおすすめ！	★★★

その他 ダンス・子供向けなど

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。	/
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	/
ベビーマッサージ	60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	/
エンジョイダンス	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？	/
ニュースポーツ講座	60分	道具を使ってゲーム感覚で楽しめる！様々なスポーツが体験できます！	/
ミュージックサブリ	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。	/



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	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	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	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15	10:00
11:00	たのしくスイミング 11:20～12:20	パワーアクア 11:10～12:10	はじめて平泳ぎ はじめてバタフライ 11:15～12:15	たのしくスイミング 11:20～12:20	エンジョイウォーキング 11:30～12:00			11:00
12:00								12:00
13:00	泳ぎの基本 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 13:00～13:45	みんなでプール 13:30～14:30	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 13:40～14:40	なんでもスイミング 14:15～15:15		なんでもスイミング 14:15～15:15	泳ぎの基本 13:50～14:20			14:00
15:00					泳いでみよう 14:35～15:10	ごちゃまぜスイミング 15:00～16:00 (中学生～)		15:00
16:00				みんなでプール (小学生～) 16:00～17:00				16:00
17:00	みんなでプール (高学年～) 16:30～17:30	みんなでプール (小学生～) 16:30～17:30	みんなでプール (小学生～) 16:30～17:30	みんなでプール (中学生～) 17:00～18:00	みんなでプール (小学生～) 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								19:00
20:00			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	※10月12日・26日(木)は 休館となります ※温泉は11:00～22:00まで利用可 (最終受付は21:30) ※利用が多い場合は譲り合ってご利用下さい ※プログラムの途中入退場はご遠慮下さい ※レッスンは変更となる場合がございます		20:00
21:00								21:00



泳ぎのクラス

レッスン名	時間	内容	場所
ジュニアスイミング	60分	基礎が終わって泳ぎをマスターするクラスです	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(未就学～小学生)	小プール
みんなでプール	60分	それぞれの年齢や泳ぎのレベル合わせて、みんなが楽しめる泳ぎのクラスです	1コース
ごちゃまぜスイミング	60分	未就学児から／中学生からのクラスです	1コース
なんでもスイミング	60分	個人に合わせた泳ぎを練習するクラスです	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	60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
はじめてスイム	30分	泳ぎの基礎・浮く・水の中での呼吸・キックを練習するクラスです。	1コース
泳ぎの基本	30分	まったく泳げない方を対象とした呼吸・キック姿勢を練習するクラスです。	1コース
泳いでみよう	30分	泳ぎの基本的呼吸やキックを実践して泳いでみるクラスです。	1コース

水中運動のクラス

レッスン名	時間	内容	場所
エンジョイウォーキング	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	45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
パワーアクア	60分	力強い動きで行う水中運動のクラスです	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水中運動のクラスです	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	泳げる方を対象としたシンクロナイズドスイミングのクラスです	1コース