



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	朝のストレッチ 10:20～10:35	NEW スマイルフラダンス 10:10～11:00	朝のヨガ 10:20～11:10	ベビーマッサージ 10:10～10:50	Gバンド 10:20～10:40	タオルde コンディショニング 10:20～10:40	朝のヨガ 10:20～11:00	10:00
11:00	ヨガ(講堂) 10:45～11:45 あや先生の体操教室 (スタジオ) 10:45～11:15	美姿勢ストレッチヨガ 11:10～12:10	凛ポディピラティス 11:30～12:30	ベリーダンス エクササイズ 11:20～12:20	楽しくウォーキング 11:10～11:30	体幹バランス体操 11:00～11:30	美脚体操 11:20～11:40	11:00
12:00		時間変更						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 13:00～14:00	アロマシエスタ 13:00～13:30	ヨガ 13:30～14:10		13:00
14:00	かんたん骨盤体操 14:10～14:30定員10名	アフタヌーンST 13:45～14:00					リンパコンディショニング 14:10～14:40	14:00
15:00	ローラーストレッチ 14:50～15:10定員12名	ウエストシェイプ 14:10～14:30	ボディキネシス 14:20～14:50	ウエストシェイプ 14:20～14:40	ヨガ 13:45～14:45	ウエストシェイプ 14:20～14:40	ウエストシェイプ 14:50～15:10	15:00
16:00		からだいきいき体操 15:05～15:40	あや先生の体操教室 15:30～16:00	タオルde コンディショニング 15:00～15:20	からだいきいき体操 15:05～15:40	クイックネス エクササイズ 14:50～15:20	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週16:30～17:05 ミュージックサブリ 第3・4週16:30～17:30	ニュースポーツ講座 15:30～16:30		17:00
18:00								18:00
19:00	ローラーストレッチ 19:00～19:20定員12名		ウエストシェイプ 19:00～19:20	体質改善ヨガ 19:10～20:00	アロマローラーストレッチ 19:20～19:40	※10月10日・24日は休館となります。 ※温泉は11:00～21:30までとなります。 ※混雑時は譲り合ってください ※レッスンは変更となる場合がございます ※一部、定員制のクラスがございます。 あらかじめご了承ください。		19:00
20:00	ボディシェイプ 19:40～20:10	体質改善ヨガ 19:30～20:20						20:00
21:00	ムエタイシェイプ 20:20～20:50		ZUMBA® 19:30～20:10	美姿勢バレエ体操 20:10～21:10	ルーシーダットン 20:00～20:50			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。	★
アフタヌーンストレッチ	15分	かんたんな動的ストレッチで体を伸ばすことで動ける体を作っていきます。	★
(朝の/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。	★
リンパコンディショニング	30分	肩こり、冷え、むくみ等の不調をお持ちの方におすすです。リンパの滞りを解消しましょう！	/
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！	/
タオルdeコンディショニング	20分	伸びるタオルを使って、ストレッチや筋力トレーニングを行います。	★
ルーシーダットン	50分	タイの古式自己整合法。独特の呼吸で血液循環を活性化。柔軟性を高め、健康維持を目指す方にお勧めです。	/

有酸素運動・脂肪燃焼

ムエタイシェイプ	30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です。	★★
凜ボディピラティス	60分	凜=引き締まった気持ち・振る舞い。関節痛や疲れやすい体を呼吸法から体幹を鍛えて凜とした姿を目指しましょう！	★★
ボディキネシス	45分	簡単な体操を行い、腰痛や膝痛、肩こりの機能改善を目的としたクラスです。	★★
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、筋力、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。	★★
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

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！	★★★
Gバンド	20分	Gは「ゴム」「頑張る」「GOTCHA!」の意味。リング状のゴムバンドで全身を楽しく引き締める事ができるクラスです。	★～★★

その他 ダンスなど

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！	/
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。お子様にお勧めです。	/
あや先生の体操教室	30分	遊びの要素やゲームを行いながら、様々な身体能力の向上を図ります。あや先生が楽しく教えます	/
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り影響を与えます。	/
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	/
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？	/
ZUMBA®	40分	サルサ・メレンゲ・レゲトンなどラテンダンスやヒップホップなど様々なジャンルを取り入れたダンスプログラム	/
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。	/
クイックネスEX	30分	姿勢改善、身のこなしを目的としたミニハードルとラダーのエクササイズを行います。	/
スマイル フラダンス	50分	まずは楽しく！をモットーに姿勢を意識して、若々しく美しい身体を目指します。	/



	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	リズムスイミング 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								11:00
12:00	たのしくスイミング 11:20～12:20	パワーアクア 11:10～12:10	はじめてスイミング 11:15～12:15	エンジョイプール 11:20～12:20	リクエストレッスン 11:20～12:20	ゆるゆるスイミング 11:15～12:15 (未就学～)		12:00
13:00			アクアボディケア 13:00～13:30		キネシス&ウォーキング 13:00～13:45		ごちゃまぜスイミング (中学生～) 13:00～14:00	13:00
14:00		みんなでプール 13:15～14:15	シェイプアクア 13:30～14:00	みんなでプール 13:15～14:15		みんなでプール 13:15～14:15		14:00
15:00					泳ぎの基本 14:30～15:00			15:00
16:00					泳いでみよう 15:00～16:00			16:00
17:00	みんなでプール (高学年～) 16:15～17:15	みんなでプール (小学生～) 16:15～17:15	みんなでプール (小学生～) 16:15～17:15	みんなでプール (小学生～) 16:00～17:00	みんなでプール (小学生～) 16:15～17:15			17:00
18:00		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	みんなでプール (中学生～) 17:00～18:00	ジュニアスイミング 17:30～18:30			18:00
19:00								19:00
20:00			泳・エイ・オー (高学年～成人) 18:50～19:50		泳・エイ・オー (高学年～成人) 19:00～20:00			20:00
21:00								21:00

時間変更

※10月10日・24日は休館となります。
 ※温泉は11:00～21:30までとなります。
 ※混雑時は譲り合ってご利用下さい
 ※レッスンは変更となる場合がございます
 ※一部、定員制のクラスがございます。
 あらかじめご了承ください。



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	まずは顔付け水慣れから！レベルに合わせて楽しめる泳ぎのクラスです(未就学～小学生)	1コース
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
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
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
泳ぎの基本	45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	60分	泳ぎの基本の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
ゆるゆるスイミング	60分	ゆっくり・のんびりと…各々のお子さんに合わせてプールを楽しむクラスです	1コース

水中運動のクラス

レッスン名	時間	内容	場所
リズムスイミング	60分	浮き方や進み方、音楽とシンクロしオリジナルエクササイズを行います。	1コース
アクアボディケア	30分	水のしなやかさ柔らかさを全身に取り込み、音楽にのり気持ちよく全身運動を行います	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
リズムアクア	30分	音楽にのり気持ちよく全身運動を行います。	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
エンジョイプール	60分	歩いたり、用具を使って水中を楽しく過ごすクラスです	1コース
リクエストレッスン	60分	「泳ぎのポイントを教えて！」「プール運動効果って？」何でもご相談ください	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