

# スタジオ・プールタイムスケジュール

2021年4月～

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月	スタジオ		10:45~11:45 ビギナー (水元)	12:10~12:50 機能改善 エクササイズ (黒瀬)	13:00~13:50 ★ファット バーナー(那須)	14:10~15:40 ヨガ (下田)				18:30~18:50 ストレッチ (別府)	19:00~19:50 ビギナー (別府)	20:00~21:00 パワーヨガ (ベーシック) (中嶋)	
	1Fプール		くろちゃんの アクアウォーク(黒瀬) 11:10~11:50		アイツビクス (會津) 13:05~13:45							アクアビクス (別府) 20:10~20:50	
火	スタジオ	10:10~10:30 ストレッチ (佐藤)	10:45~11:45 ローインパクト (佐藤)	12:00~12:45 青竹 エクササイズ (佐藤)	13:00~14:00 かんたんHIPHOP (岡武)	14:10~15:10 ★パワーヨガ (ベーシック) (中嶋)	15:20~16:20 太極拳 (福森)				19:00~19:50 筋コン& ストレッチ (別府)	20:00~20:50 ZUMBA (近末)	
	1Fプール		ゆうこの チャレンジスイム(田中) 11:00~11:40		くろちゃんの アクアウォーク(黒瀬) 13:05~13:35							くろちゃんの ウォーク&スイム(黒瀬) 20:10~20:55	
水	スタジオ		10:45~11:45 ハイ&ロー (堀川)	12:10~12:40 足腰 元気体操 (佐藤)	12:50~13:30 レクリエーション エアロ (佐藤)	13:40~14:30 ★ファット バーナー(杉本)	14:40~15:20 コアトレ& ストレッチ(杉本)				19:00~19:30 機能改善 エクササイズ (黒瀬)	19:40~20:00 ストレッチ (黒瀬)	20:10~20:40 くろちゃんの 筋トレ(黒瀬)
	1Fプール		腰痛 ウォーク(會津) 11:00~11:40		あきらの 水水スイム(蓮本) 13:05~13:45								ハッスルスイム (蓮本) 20:10~20:55
木	スタジオ		10:45~11:45 ビギナー (那須)	12:10~12:50 筋コン& ストレッチ (會津)	13:00~13:50 レクリエーション ステップ (會津)	14:10~15:10 ★ハイ&ロー (井本)				18:30~18:50 ストレッチ (佐藤)	19:00~20:00 オリジナル (光田)	20:10~21:00 パワーヨガ (ベーシック) (中嶋)	
	1Fプール		ホップステップ スイム(蓮本) 11:00~11:40									ベップヌードル (別府) 20:10~20:50	
金	スタジオ		10:45~11:45 マット・ピラティス (奥山)		13:00~13:50 ★かんたんファンク (杉本)	14:10~15:40 ヨガ (下田)					19:00~19:50 筋コン& ストレッチ (堀川)	20:00~21:00 ハイ&ロー (堀川)	
	1Fプール		アクアビクス (高橋) 11:00~11:50		くろちゃんの アクアウォーク(黒瀬) 13:05~13:45							レッツ・ゴー スイミング! (石田) 20:10~20:55	
土	スタジオ		10:45~11:45 ファット バーナー(那須)	12:10~12:40 チェア ビクス (佐藤)	13:00~14:00 フラダンス (中岡)	14:10~15:10 ★オリジナル (光田)	15:20~16:00 コアトレ& ストレッチ(光田)			17:50~18:50 ヨガ (下田)			
	1Fプール												
日	スタジオ					14:30~15:30 お楽しみ BOX					☆祝日の場合は(★)印のレッスンのみで、開始時間が13:00~になります。 ☆日曜日が祝日の場合、日曜日を通常営業とし、翌日月曜日を祝日営業と致します。 ☆エアロビックスレッスンのウォーミングアップ終了からの参加は危険ですのでご注意ください。		

# レッスンのご案内

## 〈スタジオ〉

プログラム	時間	内 容	強度&難度
青竹エクササイズ	45分	音楽に合わせてながら青竹を踏み、身体の疲れを取り除くエクササイズ&リラクゼーションのクラスです。	★
チェアピクス	30分	イスに座ってのエアロピクスです。体力に自信がない方でも楽しく体を動かしましょう！	★
レクレーションエアロ	40分	五十肩・腰痛・骨粗しょう症等の予防、改善を目的としたクラスです。	★
ローインパクト	60分	片足が床に付いた状態で行うクラスです。腰痛や膝の痛い方も参加出来ます。	★★
ファットバーナー	50分	脂肪燃焼を目的としたクラスです。土曜日は60分構成です。	★★
ビギナー	60分	初級レベルのクラスです。少しエアロに慣れた方を対象に楽しく動くことが出来ます。	★★
オリジナル	60分	初級から上級の方まで、一味違ったレッスンをお楽しみください！	★★
ハイ&ロー	60分	中・上級レベルの方を対象に身体を動かす楽しさを味わっていただけるクラスです。	★★★
お楽しみBOX	60分	インストラクター・レッスン内容がお楽しみです。館内掲示をご覧ください。	★～★★
ZUMBA	50分	音楽に合わせてダンスしながらシェイプアップ！初めての方から慣れてる方まで楽しめます！	★★
かんたんファンク	50分	リズムの取り方を中心にレッスンしていきます。はじめての方でも安心して参加できます。	★★
かんたんHIPHOP	60分	HIPHOPを初めて踊る方でも大丈夫！ゆっくり丁寧に指導します。	★★
レクレーションステップ	50分	ステップ台を使って骨粗しょう症等の予防や改善、足の筋力低下を防ぎます。	★～★★
フラダンス	60分	ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ってシェイプアップ！	★★
ヨガ	90分	美容体操・ヨガの体操のクラスです。土曜日は60分の構成です。	★★
パワーヨガ(ベーシック)	60分	フロースタイルヨガの基本を身に付けながら、心と身体を整えます。木曜日は50分です。	★★
マット・ピラティス	60分	マットを使ったエクササイズを中心にどなたでも参加でき、本来身体がもっている機能(脊柱のカーブや関節可動域、筋の弾力性)を取り戻すエクササイズです。	★★
太極拳	60分	年齢・性別・体力を問いません。深い呼吸とゆっくりした動きで体と心を元気にします。	★
筋コン&ストレッチ	40分	自体重やチューブ、ボール等を使ったトレーニングとストレッチのクラスです。	★
コアトレ&ストレッチ	40分	身体を中心の筋肉をしっかりと意識しながら、トレーニングとストレッチをしていきます。	★
足腰元気体操	30分	関節に強い負荷をかけずに骨を強化！元気に過ごせるように足腰を鍛えましょう！	
機能改善エクササイズ	40分	身体機能の改善を目的としたクラス！日常生活を笑顔で過ごしていきましょう！水曜日は30分です。	★
くろちゃんの筋トレ	30分	ダイエットを目的としたクラスです。バーベルを使っての有酸素運動で体を絞っていきましょう！	★★
ストレッチ	20分	筋肉を伸ばし、関節の可動域を広くします。準備運動・整理運動に最適です。	

## 〈プール〉

ゆうこのチャレンジスイム	40分	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得にレッツチャレンジ！全ての泳ぎをマスターしましょう！
ホップステップスイム	40分	各泳法のレベルアップを目指して、ホップ！ステップ！スイム！
ハッスルスイム	45分	泳ぎのレベルアップを目指していきましょう！ハスとハッスル！！
くろちゃんのウォーク&スイム	45分	水中で楽しく筋力トレーニングしながらウォーキング！泳ぎの基礎も学べるクラスです。
腰痛ウォーク	40分	水中ウォーキングや水中ストレッチで腰痛の予防と改善をしていくクラスです。
レッツ・ゴー・スイミング	45分	泳ぐのが慣れてきて、楽しくなってきたあなた！今日もレッツゴー・スイミング！
あきらの水水スイム	40分	水曜日はプールに集合！みんなでスイスイ泳げるようになりましょう！
アクアピクス	50分	水の浮力を利用して、関節に負担をかけずに楽しくシェイプアップできます。
アイズピクス	40分	水の浮力を利用して、関節に負担をかけずに楽しくシェイプアップできます。
くろちゃんのアクアウォーク	40分	水中での筋力トレーニングと、水中ウォークのクラスです。
アクアウォーク	30分	体力に自身がない方、泳ぎが苦手な方、腰痛・膝痛等で陸上での運動が困難な方でも参加出来ます。
ベップヌードル	40分	ヌードルを使ったクラスです。内容は別府コーチにおまかせ！楽しく水中運動をしましょう！！



# OVAL SCHEDULE 2021



4月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
					1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	春季短期水泳教室
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30		

10月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
							1	
	3	4	5	6	7	8	9	10
	10	11	12	13	14	15	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29	30	

5月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
	<del>2</del>	3	4	5	6	7	8	【特別休講日】 3日(月)・4日(火)・5日(水) 振替をお願いします
	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	

11月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
			1	2	3	4	5	
	7	8	9	10	11	12	13	11
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30					

6月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				1	2	3	4	
	6	7	8	9	10	11	12	6
	13	14	15	16	17	18	19	
	20	21	22	23	24	25	26	
	27	28	29	30				

12月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
					1	2	3	
	5	6	7	8	9	10	11	12
	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30	31		

7月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
						1	2	
	4	5	6	7	8	9	10	夏季短期水泳教室
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	

2022年 1月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
	<del>2</del>	3	4	5	6	7	8	【特別休講日】 3日(月)・4日(火) 振替をお願いします
	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	

8月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
						1	2	
	4	5	6	7	8	9	10	夏季短期水泳教室 【特別休講日】 13日(金)・14日(土) 振替をお願いします
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	

2月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
						1	2	
	4	5	6	7	8	9	10	2
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28				

9月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
						1	2	
	4	5	6	7	8	9	10	春季短期水泳教室
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30		

3月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
						1	2	
	4	5	6	7	8	9	10	3
	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30	31	

◎1ヶ月4週制(28日間)。  
◎認定週間は2ヶ月毎に行なわれます。  
事務手続き締切日…毎月15日(8月のみ12日)  
自動引落日…毎月1日  
(土日の場合は次の週の月曜日)  
※ブルー日付…認定週間 ピンク日付…特別休講日(振替をお願いします) X…休講日

**授業日程・欠席について**  
●授業日程表は順次作成してお知らせ致します。  
●病気その他の理由で欠席される場合は、口頭、または電話で受付までご連絡ください。

**振替練習日について**  
●欠席される当日の練習時間までに、フロント又は電話にて、振替日を届けていただきます。  
●振替日は前後1ヶ月以内にお願致します。  
●また、当日への振替は午前中までにおこなってください。

**臨時休講について**  
台風や大雪などで、岡山県南部に気象警報が発令されているときレッスン当日のお昼12時の段階で、大雨警報・暴風警報・大雪警報のいずれかが発令されているときは、臨時休講させていただきます。  
※1ヶ月以内で振替えてください。(なお、スクールからご家族への連絡は致しませんので、ご了承ください。)

**コース変更について** ※8月のみ12日までになります。  
●コース変更を希望される場合は、前月15日までにコース変更届に必要事項を記入して提出してください。  
●各コースは定員を厳守しておりますので、期日までに変更届を提出されても、人数により変更が出来ない場合もありますのでご了承ください。

**休会・退会について** ※8月のみ12日までになります。  
●休会される場合は前月の15日までに休会届を提出して籍を確保してください。なお、休会手数料として、子供スクールの場合は月1,650円(税込)が自動引落とされます。  
●退会される場合は、その理由を退会届に記入して前月の15日までに会員証と共に提出してください。

