

■健幸プラザ西大寺 LESSON SCHEDULE

2021/10~

月		火	水		木		金		土		日		
スタジオ	プール	TIME	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	TIME	スタジオ	プール	スタジオ	プール
エアロフットセラビー 10:20~11:10 時光	中級スイム 10:40~11:20 日下	10	ピラティス ベーシックプラス 10:20~11:10 宮本	初級スイム <small>(初級・普通泳ぎ)</small> 10:30~11:00 日下	リトモス 10:20~11:10 豊田	ベビー スイミング 10:30~ 11:10	骨盤体操 10:10~10:50 香山		10				
姿勢改善ヨーガ 11:30~12:15 奥西	上級スイム 11:30~12:10 宗	11	シンプルHi 11:30~12:15 山本	おためし上級スイム 11:10~11:50 日下	はじめてエアロ 11:30~12:10 豊田	まったくはじめて 11:30~12:00 日下	フット コンディショニング 11:10~12:00 時光	初級スイム <small>(初級・普通泳ぎ)</small> 11:00~11:30 日下	11	からだスッキリ 10:30~11:30 宮村			
腰痛改善ストレッチ 12:30~13:10 香山	腰痛改善ウォーキング 13:30~14:00 鳩場	12	ダンベルでシェイプ 12:40~13:10 香山	上級スイム 13:00~13:40 宗	からだスッキリ 12:30~13:30 宮村	初級スイム <small>(初級・普通泳ぎ)</small> 12:30~13:00 宗	リフレッシュ ヨーガ 12:20~13:10 時光	中級スイム 11:40~12:20 日下	12	ZUMBA 11:45~12:30 緋田			
フリーレッスン 13:30~14:00 香山	腰痛改善ウォーキング 13:30~14:00 鳩場	13	はじめてウェーブ 13:30~14:00 岡下	ウォーキング & ジョギング 13:50~14:20 大崎	健康体操 13:50~14:20 岡下	ファイト500 13:10~13:40 宗	フラダンス 13:30~14:30 岡本		13	リトモス 12:50~13:20 豊田	ジュニア スイミング		
ミドルグレードLo 14:20~15:10 糸		14	リフレッシュ ヨーガ 14:30~15:30 藤井		ピラティス ベーシック 14:40~15:30 瀧本			アクアビクス 14:30~15:00 宗/糸/大崎	14	シンプルLo 13:40~14:20 豊田	【2コース】 11:20~ 15:00		
	ジュニア スイミング 【2コース】 14:50~ 17:15	15		ジュニア スイミング 【2コース】 14:50~ 17:15					15		【3コース】 15:05~16:15		
		16							16				
	【3コース】 17:20~18:30	17							17				
		18		【3コース】 17:20~18:30					18				
リトモス 19:00~19:50 豊田	中級スイム 19:10~19:50 宗	19	バレトン 19:00~19:50 緋田	初級スイム <small>(初級・普通泳ぎ)</small> 19:20~19:50 坂本	リフレッシュ ヨーガ 19:00~19:50 藤井	アクアビクス 19:00~19:30 糸/宗	シンプルLo 19:00~19:50 津守		19	骨盤リズム 18:30~19:00 糸	初級スイム <small>(初級・普通泳ぎ)</small> 18:40~19:10 山本		
ブレイジング ヨーガ 20:10~21:00 大崎		20		マスターズスイム 20:00~20:45 坂本	ファンクショナル・ワークアウト 20:10~20:50 山本	中級スイム 19:40~20:20 宗	ブレイジング ヨーガ 20:10~21:00 大崎	上級スイム 20:00~20:40 宗	20		ウォーキング & ジョギング 19:20~19:50 山本		
		21							21				
スタジオ	プール	TIME	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	TIME	スタジオ	プール	スタジオ	プール

休館日

アクアビクス
週によって担当コーチが代わります。
詳しくは裏面をご覧ください。

このマークのレッスンは、誰でも簡単に参加できるレッスンです。

このマークのレッスンは、ウェーブリングが必要なレッスンです。

このマークのレッスンは、裸足で参加いただけるレッスンです。

各レッスンの詳細は、裏面をご覧ください

エアロビクスエクサイズ～リズムによって有酸素運動～

初級～ 中級	はじめてエアロ	25	これからエアロビクスを「始めてみよう!」と思っている方へお勧めのクラスです。
	シンプルLo	25	エアロビクスの基本的な動きを中心にシンプルな構成で行うクラスです。
	ミドルグレードLo	25	様々な動きの組み合わせで、エアロビクスを楽しむクラスです。弾まない動きで構成されたクラスです。
	シンプルHi	25	初心者から慣れた方までを対象とし、弾む動きを含んだシンプルな構成でしっかり汗をかくクラスです。

ダンスクラス～色々なダンス～

初・ 中級	ZUMBA	25	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
	リトモス	25	様々なダンス要素を取り入れ、リズムに合わせ、シンプルでダイナミックなダンスプログラムです。
	フラダンス	25	手や身体の動きで、自然や気持ちを表現します。心豊かになれるクラスです。

健幸クラス～ココロもカラダも健康に～

初心者 初級	腰痛改善ストレッチ	30	腰痛の予防・改善を目的としたストレッチクラスです。
	はじめてウェーブ	30	ウェーブリングを使い全身のストレッチを簡単に行うレッスンです。マイウェーブをお持ちの方のみご参加いただけます。
	からだスッキリ	25	ヨーガとピラティスの動きを取り入れ、全身の筋力・柔軟性・バランス能力を高めていきます。
	のびのびストレッチ	30	簡単なストレッチを行い、身体の柔軟性を向上させ、身体をほぐします。
	健康体操	25	初心者の方でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニングを中心に行います。
	骨盤体操	30	骨盤周辺の筋力強化とストレッチポールを使うことで、身体のゆがみの改善を目的としたクラスです。
	骨盤リズム	30	股関節、骨盤周辺の筋肉を音楽に合わせて動かします。楽しく骨盤コンディショニングができるレッスンです。
	フィットコンディショニング	30	リラックス効果の高いフットセラピーを取り入れながら、体のクセをリセットし、バランスを整えていきます。
	エアロフットセラピー	30	エアロビクスとコンディショニングとフットセラピーの機能解剖学に基づいた、音楽に合わせ心地よく動きたい方のレッスンです。
	姿勢改善ヨーガ	30	身体の筋・筋膜の長さを調節しコリの解消を行うレッスンです。身体と心のバランスを整えていきます。
	リフレッシュヨーガ	30	自分の呼吸や身体の動きを観察、意識しながら行います。身体に体力や活力がつき心身の歪みが解消され、心と身体が安らぎリフレッシュされます。
	ピラティスベーシック	25	姿勢を改善し、柔軟性と筋力の発達を手助けします。また、ストレスの軽減・美筋効果もあります。
	フリーレッスン	25	簡単な筋力トレーニングを中心に行うレッスンです。誰でも自由に参加できます。
	ダンベルでシェイプ	25	ダンベルを使用し筋力トレーニングを行うクラスです。ボディーバランスの改善や基礎代謝を高めます。
パレトン	25	フィットネス・パレ・ヨーガ、3つの要素を1つに合わせたクラスです。裸足で行いしっかり汗のかけるレッスンです。	
中級	ブレッシング・ヨーガ	30	立位を中心としたパレ・ヨーガです。呼吸と身体の動きを連動させ、引き締まったキレイなボディラインを目指します。
中級	ピラティスベーシッククラス	25	ピラティスの基本的な動きをクリアされた方が対象となります。しっかりと身体を引き締めていきます。
中級	ファンクショナルワークアウト	25	基礎筋力と身体機能のレベルアップを目的に、様々な筋力トレーニングを行います。

このマークのレッスンは、裸足で参加いただけるレッスンです。このマークのレッスンは、ウェーブリングが必要なレッスンです。

POOL LESSON (プール)

アクアエクササイズ～泳がないクラスです～

誰でもOK	腰痛改善ウォーキング	30	腰痛の再発防止・予防・改善を目的とし水中ストレッチと筋力強化及び全身のリラクゼーションを行います。
	ウォーキング & ジョギング	30	水の抵抗を利用して下半身の筋力アップ・持久力アップを目指します。
	アクアビクス	30	水の特性を利用し、関節への負担を和らげ、楽しく音楽に合わせてシェイプアップできます。

スイムコース～泳ぐクラスです～

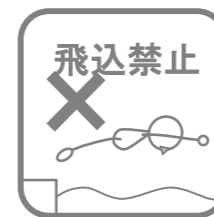
初心者	まったくはじめて	15	泳ぐことに少し抵抗がある方へお勧めのレッスンです。水に慣れてない方でも安心してご参加いただけます。
	初級スイム	30	4泳法の基礎を理解し、25mを泳げるようになるためのレッスンです。基本を無理のないペースで練習します。
慣れた方	中級スイム	30	25m以上を泳げるようになるためのクラスです。上手に泳げるように親切・丁寧にアドバイスします。
	ファイト500	30	クロールを中心に30分間で500mを泳いでいくクラスです。
	おためし上級スイム	30	中級スイムから上級スイムへスムーズに進むための期間限定レッスンです。
	上級スイム	30	持久力・スピードをあげることを目的としたクラスです。(700m～1000m)
	マスターズスイム	20	4泳法をとり入れながら健康増進・競技技術の習得、また競技会の参加を目標とされている方にもお勧めです。

2021.10.1～

毎週火曜日は休館日です。

営業時間：【平日】9:30～21:30 【日】9:30～20:30

Pool Area Studio



- レッスンスケジュールは予定です。都合により休講・変更させていただく場合があります。
- レッスンに参加される方は、フロントにてレッスンチケットをお受け取りください。なお、レッスンには定員がございます。また、配布時間は9時30分～、12時～、18時～となります。
- レッスン開始後のレッスンチケットはお渡しは致しかねますので、あらかじめご了承ください。

POOL LESSON (プール)

初級スイム

偶数月 10月・12月・2月	クロール
	平泳ぎ
奇数月 11月・1月・3月	背泳ぎ
	バタフライ

上級スイム

	1・2週目	3・4週目	5週目
偶数月 10月・12月・2月	クロール	平泳ぎ	担当コーチのオリジナル
奇数月 11月・1月・3月	背泳ぎ	バタフライ	

中級スイム

	月	水	木	金
10月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
11月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
12月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
1月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
2月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
3月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ

おためし上級スイム

担当コーチのオリジナルレッスン

アクアビクス (担当コーチ)

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
木曜日	条	宗	条	宗	条
金曜日	宗	大崎	大崎	条	宗