


# スタジオ・プールレッスン タイムスケジュール

2012. 1~

	月 <i>Monday</i>	火 <i>Tuesday</i>	水 <i>Wednesday</i>	木 <i>Thursday</i>	金 <i>Friday</i>	土 <i>Saturday</i>	日 <i>Sunday</i>	
10:00	スタジオ	25Mプール 10:00~10:50 アクアピクス (伊藤 愛)	スタジオ	25Mプール 10:00~11:00 成人水泳 初級・中級・上級	スタジオ	25Mプール 10:00~11:00 腰痛水泳	スタジオ	25Mプール 10:00~11:00 腰痛水泳
11:00	10:30~11:00 リズムピクス (Tommy)	10:30~11:00 はじめてエアロ (塩貝早苗)	10:20~11:50 ヨガ (中川原静代)	10:10~10:40 ボ-ル(ASAMI)	10:15~11:15 バレエストレッチ (山下ヒロ子)	10:30~11:15 キックボクササイズ'1 【初中級】 (Tommy)	11:00~12:00 フットバ-ニング (hiromi)	
12:00	11:15~12:00 エアロ&ダンベル (Tommy)	11:00~12:00 腰痛水泳 初級 11:00~12:00 成人水泳 初級 中上級	11:15~12:05 マサラバングラ (塩貝早苗)	11:30~12:20 アクアピクス (Tommy)	11:30~12:10 ステップ40 (相馬牧子)	11:25~12:15 ステップ50 (古谷恵子)	12:15~12:45 ボ-ル(ASAMI)	
13:00			12:00~12:50 しっかりエアロ (伊藤 愛)	12:00~12:50 アクアピクス (伊藤 愛)	12:15~13:00 オリジナル45 (ASAMI)	12:20~13:10 エアロ50 (相馬牧子)	12:30~13:40 太極拳 (直樹山)	
14:00	13:20~14:20 ペ-シックプラナヨガ (MAYA)	13:00~13:45 ベルビックエクササイズ (Tommy)	13:00~14:00 成人水泳 初級・中級	13:00~13:45 キックボクササイズ'1 【初中級】 (池上 靖幸)	13:00~13:50 アクアピクス (hiromi)	13:15~14:05 ステップ50 (古谷恵子)	13:00~13:30 はじめてエアロ (ASAMI)	
15:00	14:40~15:40 ラテン (MAHO)	14:00~15:00 アロハシェイブ (佐々木美栄)	14:00~14:45 水中散歩			14:00~14:50 アクアピクス (Tommy)	13:45~14:35 しっかりエアロ (古谷恵子)	
16:00						14:00~15:00 ラテン (山口文江)	15:00~16:00 成人水泳 上級のみ	
17:00	16:00~18:00 学童スクール 全コース使用	16:00~18:00 学童スクール 全コース使用	16:00~18:00 学童スクール 全コース使用	16:00~18:00 学童スクール 全コース使用	16:00~18:00 学童スクール 全コース使用	15:15~16:00 エアロ&ダンベル (ASAMI)	15:00~17:00 学童スクール 全コース使用	
18:00								
19:00	18:00~19:00 成人水泳 初中級						18:00~19:00 成人水泳 初中級	
20:00	18:45~19:25 ステップ40 (伊藤 愛)	18:45~19:45 ペ-シックプラナヨガ (MAYA)	19:00~20:00 成人水泳 初中級・上級	18:40~19:25 エアロ&ダンベル (Tommy)	18:40~19:30 アクアピクス (伊藤 愛)	18:30~19:30 アロハシェイブ (佐々木美栄)	18:40~19:20 アクアウォーク (倉持理佐)	
21:00	19:40~20:30 しっかりエアロ (秋田久美子)	19:55~20:25 はじめてエアロ (ASAMI)	20:10~21:00 アクアピクス (Tommy)	19:35~20:35 フットバ-ニング (秋田久美子)	19:00~20:00 成人水泳 初級 上級	19:00~20:00 マスターズ 腰痛水泳	19:00~20:00 オリジナル60 (Tommy)	
22:00	20:40~21:25 キックボクササイズ'2 【中上級】 (藤澤充)	20:35~21:35 エアロ60 (ASAMI)		20:45~21:30 ベルビックエクササイズ (Tommy)	20:00~21:00 成人水泳 初中級	19:30~20:30 腰痛水泳		
					20:30~21:30 ベリーダンス ※有料	20:05~20:35 はじめてエアロ (ASAMI)		
						20:45~21:35 エアロ50 (ASAMI)		

水中散歩・腰痛水泳・成人水泳は  
セレーナ会員のみ対象(無料)と  
なります。  
◎太枠のレッスン

 ...これから始めようという方へおすすめのレッスンです。

《エアロビクスを始めた方・エアロビクスを楽しみたい方のクラス》				運動強度	難易度
はじめてエアロ	【初心者】	30分	……	★	★
しっかりエアロ	【初級】	50分	……	★★★	★★★
エアロ&ダンベル	【初級】	45分	……	★★★	★★★
エアロ50	【初中級】	50分	……	★★★★	★★★★
エアロ60	【中級】	60分	……	★★★★★	★★★★★
ファットバーニング	【中上級】	60分	……	★★★★★	★★★★★
ジョグ	【中上級】	60分	……	★★★★★	★★★★★

《ステップ台を使用したクラス》				運動強度	難易度
かんたんステップ	【初級】	40分	……	★★★	★
エンジョイステップ	【中上級】	50分	……	★★★★	★★★★

《格闘技やダンス的なリズムを取り入れたクラス》			
キックボクササイズ1	【初中級】	45分	……
キックボクササイズ2	【中上級】	45分	……
ラテン	60分	……	……
バレエストレッチ	60分	……	……
アロハシェイプ	60分	……	……
ベリーダンス(有料)	60分	……	……

《年齢を問わず、どなたでも参加できるクラス》			
ボール	30分	……	……
ベルビックエクササイズ	45分	……	……
太極拳	70分	……	……
ヨガ	90分、75分	……	……
ベーシックプラナヨガ	60分	……	……
リラックスマプラナヨガ	60分	……	……
リズムピクス	30分	……	……

運動強度は、その時の体調ややり方によって変化します。自分のペースで楽しみましょう!!



《泳げなくても参加でき、水の中で行うクラス》			
アクアウォーク	40分	……	……
アクアピクス	50分	……	……

水中「エクササイズ」は、体力のあまりない方や膝・腰などに不安がある方でも、負担が少なく「トレーニング」効果を得られる「エクササイズ」です。また、水流により、「マッサージ」効果も得られるので、「ステップ」での「トレーニング」後に「リラックス、クールダウン」としても有効です。

《水泳教室》※			
水中散歩(有料)	45分	……	……
成人水泳(有料)	60分	……	……
腰痛水泳(有料)	60分	……	……

水中散歩・腰痛水泳・成人水泳はセレーナ会員のみ対象(無料)となります。

**《参加にあたってのお願い》**  
 ◎レッスン開始5分以降の参加は、危険ですのでご遠慮下さい。  
 ◎プールご利用後のスタジオレッスン及びジムトレーニングは、身体的負担が大きく、大変危険ですのでご遠慮下さい。  
 ◎レッスンは都合によりインストラクターが代行になる場合や時間が変更になる場合があります。(祝日の場合も含む)



トータルフィットネスクラブ  
 アクア セレーナ  
 TEL 029-847-0470