

■ 健幸プラザ西大寺 LESSON SCHEDULE

2018/10~

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10						
11	ミドルグレード Lo 10:30~11:20 堀川	ピラティス ベーシックプラス 10:20~11:10 宮本	はじめてエアロ 10:30~11:10 豊田	骨盤体操 10:20~10:50 香山	からだスッキリ 10:30~11:30 宮村	
12	姿勢改善ヨガ 11:30~12:15 奥西	リトモス 11:20~12:10 豊田	オリジナル 11:20~12:10 豊田	フット コンディショニング 11:00~11:50 時光	ジュニア スイミング 【2コース】 11:15~ 15:00	
13	はじめよう太極拳 12:20~12:50 奥西	フリーレッスン 12:20~12:40	からだスッキリ 12:30~13:30 宮村	リフレッシュ ヨガ 12:00~12:50 時光	パレトン 13:10~14:00 緋田	
14	腰痛改善ストレッチ 13:00~13:40 香山	ダンベルでシェイプ 12:50~13:20 香山	健康体操 13:40~14:20 大崎	フリーレッスン 13:00~13:20	【3コース】 15:05~16:15	
15	からだリフレッシュ 14:00~14:50 堀川	ZUMBA GOLD 13:30~14:20 藤井結	ウオーキング&ジョギング 14:00~14:30 大崎	フラダンス 13:30~14:30 岡本		
16	ウェーブストレッチ 15:00~15:40 木庭	プレイシング ヨガ 14:30~15:30 藤井結	ピラティス ベーシック 14:40~15:30 木庭	アクアピクス 13:40~14:10 岡崎		
17	休館日	ジュニア スイミング 【2コース】 14:45~ 17:15		アクアピクス 14:20~14:50 宗		
18	【3コース】 17:20~18:30	ジュニア スイミング 【3コース】 17:20~18:30				
19	アルティメットボクシング 19:00~19:50 RIKIYA	パレトン 19:00~19:50 緋田	リフレッシュ ヨガ 19:00~19:50 生山	シンプル Lo 19:00~19:50 津守	ウェーブストレッチ 18:30~19:10 木庭	ウオーキング&ジョギング 18:30~19:00 二摩
20	骨盤体操 20:00~20:40 大崎	アクアピクス 19:20~19:50 宗	中級スイム 19:10~19:50 岡崎	初級スイム(ハタフライ・平泳ぎ) 19:20~19:50 宗	ピラティス ベーシック 19:20~20:10 木庭	初級スイム(クロール・背泳ぎ) 19:10~19:40 二摩
21	中級スイム 11:00~11:40 日下	マスターズ スイム 20:00~20:45 宗	ZUMBA 20:00~20:45 緋田	ファンクショナル・ワークアウト 20:00~20:40 二摩	上級スイム 20:00~20:40 宗	
22	上級スイム 12:30~13:10 宗					
23	まったくはじめて 13:20~13:50 岡崎					
24	腰痛改善スイム 14:00~14:30 大崎					
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ

※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～リズムにのって有酸素運動～

初級	はじめてエアロ	40	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	40	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。
初～中級	ミドルグレードLo	40	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。
初～中級	シンプルHi	40	初心者～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。
中級	オリジナル	40	担当インストラクターの個性あふれるレッスンです。

ダンスクラス～色々なダンス～

初・中級	ZUMBA GOLD	40	これからZUMBAを「始めてみよう!」と思っている方へお勧めのクラスです。
	ZUMBA	40	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	40	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。
	アルティメットボクシング	40	ボクシング特有の動きを使ってパンチを打つ時のねじる動作でシェイプアップに効果抜群のプログラムです。
中級	フラダンス	30	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	はじめよう太極拳	40	これから太極拳をはじめようと考えている方へお勧めのクラスです。足腰が弱くなった方、力がぬきににくい方へお勧めのクラスです。	
	健康体操	30	初心者の方でもできる簡単なストレッチや筋トレーニングを中心に行います。	
	ダンベルでシェイプ	30	ダンベルを使用し筋力トレーニングを行うクラスです。ボディバランスの改善や基礎代謝を高めます。	
	腰痛改善ストレッチ	40	腰痛の予防・改善を目的としたストレッチクラスです。	
	からだリフレッシュ	40	歩く程度の有酸素運動で日頃使えていない筋肉をほぐし、健康の維持増進を行います。	
	骨盤体操	35	骨盤周辺の筋力強化とストレッチを行うことで、骨盤のいがみの改善を目的としたクラスです。	
	フットコンディショニング	40	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。	
	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。初めての方でも安心してご参加いただけます。	
	ウェーブストレッチ	30	ウェーブリングを使って筋肉のくぼし・のぼし・引き締めを同時に行います。機能・姿勢改善を目的としたクラスです。	
	プレイングヨーガ	30	立位を中心としたパワー系ヨーガです。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。	
初級	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くクラスです。	
	リフレッシュヨーガ	35	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	30	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・美肌効果もあります。	
	フリーレッスン		簡単な筋力トレーニングを中心に行うレッスンです。※担当コーチによって内容は変更いたします。	
	パレト	35	フィットネス・ハルエ・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。	
	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。	
	中級	ピラティスベーシックプラス	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。

※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。

アクアエクササイズ～泳がないクラスです～

誰でもOK	腰痛改善スイム	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。
	アクアピクス	30	水の特性を利用した水中エクササイズです。浮力により関節への負担を和らげ音楽に合わせて楽しくシェイプアップできます。

スイムコース～泳ぐクラスです～

慣れた方	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。
	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。
	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・競泳技術の習得、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。

2018.10.1～

毎週火曜日は休館日です。

営業時間：【平日】10:00～21:30 【日】10:00～20:30

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10時～、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いたしかねますので、あらかじめご了承ください。

初級スイム

奇数月 1月・3月・5月・7月・9月・11月	背泳ぎ
	バタフライ
偶数月 2月・4月・6月・8月・10月・12月	クロール
	平泳ぎ

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