■健幸プラザ西大寺　　LESSON　SCHEDULE

2019/09～

TIME	月 スタジオ	月 プール	火	水 スタジオ	水 プール	木 スタジオ	木 プール	金 スタジオ	金 プール
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(ｸﾛｰﾙ・背泳ぎ) 10:50～11:20	はじめてエアロ 10:30～11:10 豊田	まったくはじめて 11:00～11:30 宗	骨盤体操 10:20～10:50 香山	初級スイム(バタフライ・平泳ぎ) 11:00～11:30 日下
11	ミドルグレード Lo 10:30～11:20 堀川	中級スイム 11:00～11:40 日下		リトモス 11:20～12:10 豊田	中級スイム 11:30～12:10 日下	オリジナル 11:20～12:10 豊田	初級スイム(ｸﾛｰﾙ・背泳ぎ) 11:40～12:10 宗	フット コンディショニング 11:00～11:50 時光	中級スイム 11:40～12:20 日下
12	姿勢改善ヨーガ 11:30～12:15 奥西	上級スイム 11:50～12:30 坂本		フリーレッスン 12:20～12:40				リフレッシュ ヨーガ 12:00～12:50 時光	
13	はじめよう太極拳 12:20～12:50 奥西			ダンベルでシェイプ 12:50～13:20 香山	上級スイム 13:10～13:50 宗	からだスッキリ 12:30～13:30 宮村	ファイト500 13:00～13:30 宗	フリーレッスン 13:00～13:20	アクアビクス 13:00～13:30 大崎
14	腰痛改善ストレッチ 13:00～13:40 香山	まったくはじめて 13:20～13:50 坂本	休館日	ZUMBA GOLD 13:30～14:20 藤井	ｳｫｰｷﾝｸﾞ&ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ	健康体操 13:40～14:20 大崎	初級スイム(バタフライ・平泳ぎ) 13:40～14:10 宗	フラダンス 13:30～14:30 岡本	上級スイム 13:40～14:20 宗
15	からだリフレッシュ 14:00～14:50 堀川	腰痛改善スイム 14:00～14:30 大崎		リフレッシュ ヨーガ 14:30～15:30 藤井	ジュニア スイミング 【2コース】 14:50～17:15	ピラティス ベーシック 14:40～15:30 岡崎	アクアビクス 14:30～15:00 粂		
16	ストレッチポール 15:10～15:40 香山	ジュニア スイミング 【2コース】 14:50～17:15							
17									
18		【3コース】 17:20～18:30			【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	初級スイム(バタフライ・平泳ぎ) 19:20～19:50 宗		バレトン 19:00～19:50 緋田	アクアビクス 19:20～19:50 宗	リフレッシュ ヨーガ 19:00～19:50 藤井	中級スイム 19:10～19:50 坂本	シンプル Lo 19:00～19:50 津守	中級スイム 19:10～19:50 宗
20	骨盤体操 20:00～20:40 大崎	上級スイム 20:00～20:40 宗		シンプルHi 20:00～20:50 緋田	マスターズスイム 20:00～20:45 宗	ZUMBA 20:00～20:45 緋田	ｳｫｰｷﾝｸﾞ&ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ 20:00～20:30 坂本	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
21									

TIME	土 スタジオ	土 プール	日 スタジオ	日 プール
10				
11	からだスッキリ 10:30～11:30 宮村			
12	ZUMBA 11:45～12:30 緋田	ジュニア スイミング 【2コース】 11:20～15:00		
13	バレトン 13:10～14:00 緋田			
14	リトモス 14:10～15:00 豊田			
15		【3コース】 15:05～16:15		
16				
17				
18		ｳｫｰｷﾝｸﾞ&ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ 18:30～19:00 二摩		
19	ピラティス ベーシック 19:20～20:10 岡崎	初級スイム(ｸﾛｰﾙ・背泳ぎ) 19:10～19:40 二摩		
20				
21				

※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

STADIO LESSON

エアロビクスエクササイズ～リズムにのって有酸素運動～

	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
初～中級	シンプルHi	40	初心者へ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
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～

	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。
初・中級	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。
	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にお勧めのクラスです。足腰が弱くなった方、力がぬきにくい方に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。ボディー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ほぐし・のばし・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。
	ストレッチポール	?	ストレッチポールを使い、体のバランスを整えたり、リラクゼーションを行うクラスです。
	姿勢改善ヨーガ	30	身体の筋・筋膜の長さを調節しゴ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。
初級	バレトン	35	フィットネス・バレエ・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。

POOL LESSON

アクアエクササイズ～泳がないクラスです～

歩ける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。
	ｳｫｰｷﾝｸﾞ&ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ	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～

	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。
慣れた方	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。

健幸プラザ西大寺

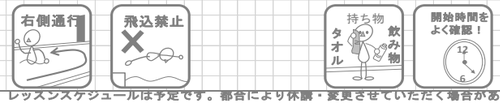
LESSON SCHEDULE

2019. 09.1~

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

PoolArea 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。

POOL LESSON

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 4月・6月・8月	クロール	平泳ぎ	担当コーチのオリジナル
奇数月 5月・7月・9月	背泳ぎ	バタフライ	

中級スイム

	月	水	木	金
4月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
5月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
6月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
7月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
8月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
9月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ