

■健幸プラザ西大寺 LESSON SCHEDULE

2022/10~

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
		9:30							9:30				
		10							10		ベビー スイミング 10:00~ 10:40		
リズム フットセラピー 10:20~11:10 時光	目指せ上級スイム 10:40~11:20 日下	11	ピラティス ベーシックプラス 10:20~11:10 宮本	初級スイム(カール・背泳ぎ) 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 10:20~11:00 香山		11	からだスッカリ 10:30~11:30 宮村			
リフレッシュ ヨーガ 11:30~12:15 岡下	上級スイム 11:50~12:30 宗	12	シンプルHi 11:30~12:15 山本	中級スイム 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	ボディ コンディショニング 11:20~12:10 時光	初級スイム(バタフライ・平泳ぎ) 11:10~11:40 日下	12	ZUMBA 11:45~12:30 緋田			
腰痛改善ストレッチ 12:30~13:10 香山		13	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	からだスッカリ 12:30~13:30 宮村	ウォーキング&ジョギング 13:10~13:40 岡下	リフレッシュ ヨーガ 12:30~13:20 時光		13	リトモス 12:50~13:40 豊田	キッズ スイミング 【2コース】 11:20~ 15:00		
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	14	リフレッシュヨーガ 13:30~14:30 藤井	ウォーキング&ジョギング 13:50~14:20 河田	ZUMBA GOLD 13:50~14:40 藤井	初級スイム(バタフライ・平泳ぎ) 13:50~14:20 宗	フラダンス 13:40~14:40 岡本	ファイト500 13:50~14:20 宗	14	ミドルグレードLo 14:00~14:40 豊田			
ミドルグレードLo 14:20~15:10 条		15	ウェーブ ストレッチリング 14:50~15:20 岡下		ピラティス ベーシック 15:00~15:50 瀧本			アクアビクス 14:30~15:00 宗/条	15	骨盤リズム 15:00~15:30 条	【3コース】 15:05~16:15		
	キッズ スイミング 【2コース】 14:50~ 17:15	16		キッズ スイミング 【2コース】 14:50~ 17:15			キッズダンス 【ミニクラス】 16:30~17:20		16				
		17							17				
		18							18				
	【3コース】 17:20~18:30	19		【3コース】 17:20~18:30				キッズダンス 【キッズクラス】 17:30~18:30	19		初級スイム(バタフライ・平泳ぎ) 18:40~19:10 山本		
アルティメット ボクシング 19:00~19:50 山本	中級スイム 19:10~19:50 宗	20	バレー 19:00~19:50 緋田	初級スイム(カール・背泳ぎ) 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 条/宗	ファンクショナル・ワークアウト 19:00~19:40 山本		20	オリジナル 19:00~19:50 松浦	ウォーキング&ジョギング 19:20~19:50 河田		
シンプルLo 20:10~20:50 山本		21	ZUMBA 20:10~20:55 緋田	マスターズスイム 20:00~20:45 坂本	骨盤リズム 20:10~20:40 条	中級スイム 19:40~20:20 宗	リフレッシュ ヨーガ 20:00~20:50 岡下	上級スイム 20:00~20:40 宗	21				
		TIME							TIME				
スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール

休館日

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

STADIO LESSON (スタジオ)

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～ 中級	はじめてエアロ	27	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レッスンです。
	シンプルLo	27	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レッスンです。
中級	ミドルグレードLo	27	弾まらずに様々な動きを組み合わせ、エアロビクスを楽しむレッスンです。
	シンプルHi	27	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レッスンです。
上級	オリジナル	27	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～

初級	フラダンス	27	手や身体の動きで、自然や気持ちを表現します。心豊かになれるレッスンです。
	ZUMBA GOLD	27	これからZUMBAを「始めてみよう!」と思っている方へお勧めのレッスンです。
中級	ZUMBA	27	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	27	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	27	ボクシング特有の動きを使い、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レッスンです。

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	35	腰痛の予防・改善を目的としたストレッチレッスンです
	ウェーブストレッチング	35	ウェーブリングを使い全身のストレッチ・筋力トレーニングを簡単に行うレッスンです。*ウェーブリングの貸出しもご用意しています。
	からだスッキリ	25	ヨ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。
	骨盤体操	35	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レッスンです。
	骨盤リズム	35	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できるレッスンです。
	ボディコンディショニング	35	全身をほぐし、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。
	リズムフィットセラピー	35	コンディショニングとフィットセラピーの機能解剖学に基づき、音楽に合わせて少し動きたい方のレッスンです。
	リフレッシュヨガ	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かい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・美肌効果もあります。
	フリーレッスン	30	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	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。	
バレトン	27	フィットネス・バレエ・ヨガ、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	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。
中級	ファンクショナルワークアウト	27	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。

このマークは、裸足で参加いただけるレッスンです。 このマークは、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。
	アクアピクス	30	水の特長を利用し、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～

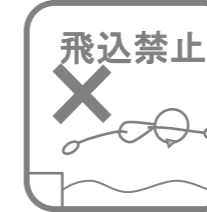
初心者	まったくはじめて	15	泳ぐことに少し抵抗がある方へお勧めのレッスンです。水に慣れてない方でも安心してご参加いただけます。
	初級スイム	30	4泳法の基礎を理解し、25mを泳げるようになるためのレッスンです。基本を無理のないペースで練習します。
慣れた方	中級スイム	30	25m以上を泳げるようになるためのレッスンです。上手に泳げるように親切・丁寧にアドバイスをします。
	目指せ上級スイム	30	4泳法を習得し、サークルを理解すること。また、トータル700m前後泳ぐ期間限定のレッスンです。
	ファイト500	30	クロールを中心に30分間で500mを泳いでいくレッスンです。
	上級スイム	30	持久力・スピードをあげることを目的としたレッスンです。(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

2022. 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～、11時～(スタジオのみ)、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

アクアピクス (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	条	宗	条	宗