

■健幸プラザ西大寺 LESSON SCHEDULE

2023/11

月		火	水		木		金		TIME	土		日	
スタジオ	プール	9 ³⁰	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	9 ³⁰	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		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  	中級スイム 10:30～11:10 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(クロール・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  	パーソナル 10:20～11:00 日下	11	からだスッキリ 10:20～11:20 宮村  			
フリーレッスン 11:30～12:00 香山 	パーソナル 11:20～12:00 日下	12	ミドルグレードLo 11:30～12:10 豊田	中級スイム 11:10～11:50 日下	はじめてエアロ 11:30～12:10 豊田 	ウォーキング & ジョギング 11:30～12:00 中村 	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	リトモス 11:40～12:30 豊田			
ストレッチポール 12:20～13:00 香山  		13	腰痛改善ストレッチ 12:30～13:10 香山  	上級スイム 12:30～13:10 宗	からだスッキリ 12:30～13:30 宮村  	初級スイム(バタフライ・平泳ぎ) 13:00～13:30 藤井教 	リフレッシュ ヨーガ 12:30～13:20 時光  	まったくはじめて 13:00～13:30 宗 	13	バレトン 12:50～13:40 緋田  	キッズ スイミング 【2コース】 A(11:20～ 12:30) B(12:35～ 13:45) C(13:50～ 15:00) T(15:05～ 16:15)		
	ウォーキング & ジョギング 13:00～13:30 岡下 	14	リフレッシュヨーガ 13:30～14:30 藤井結  	腰痛改善ウォーキング 13:30～14:00 鳩場／中村 		アクアビクス 13:40～14:10 糸/宗 	フラダンス 13:40～14:40 岡本  	ファイト500 13:40～14:10 宗	14	ZUMBA 14:00～14:45 緋田			
ミドルグレードLo 13:20～14:10 糸	上級スイム 13:40～14:20 宗	15	ダンベルでシェイプ 14:50～15:30 香山 		ZUMBA GOLD 13:50～14:40 藤井結 	パーソナル 14:20～15:00 宗		パーソナル 14:20～15:00 宗	15	ウェーブストレッチング 15:00～15:30 岡下  			
骨盤リズム 14:30～15:00 糸  		16		キッズ スイミング 【2コース】 14:50～ 17:15	ピラティス ベーシック 15:00～15:50 遠入  				16				
	キッズ スイミング 【2コース】 14:50～ 17:15	17					キッズダンス 【ミニクラス】 16:30～17:20		17				
月		18	水		木		金		18	土		日	
		19							19		ウォーキング & ジョギング 18:30～19:00 宗 		
	【3コース】 17:20～18:30	20	リフレッシュ ヨーガ 19:00～19:50 時光  	初級スイム(バタフライ・平泳ぎ) 19:00～19:30 藤井教 	HIITトレーニング 19:00～19:30 糸  	初級スイム(クロール・背泳ぎ) 19:00～19:30 宗 	はじめてのヨーガ 19:00～19:40 岡下  	アクアビクス 19:00～19:30 宗/糸 	20	オリジナル 19:00～19:50 松浦	パーソナル 19:10～19:50 宗		
シンプルLo 18:40～19:30 光田 	中級スイム 19:00～19:40 宗	21		マスターズスイム 19:40～20:30 藤井教	骨盤リズム 19:50～20:20 糸  	中級スイム 19:40～20:20 宗		上級スイム 19:50～20:30 宗	21				
コア&ストレッチ 19:40～20:30 光田  	上級スイム 19:50～20:30 宗		HIITトレーニング 20:10～20:40 鳩場 				ファンクショナルワークアウト 20:00～20:40 岡下						
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

健幸プラザ西大寺

LESSON SCHEDULE

2023.10.1～

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

STUDIO LESSON（スタジオ）

エアロビクスエクササイズ～リズムにのって有酸素運動～			
初級	はじめてエアロ	30	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	30	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	30	弾ま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。
上級	オリジナル	30	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	30	手や身体の動きで、自然や気持ちを表現します。心豊かになれるレッスンです。
	ZUMBA GOLD	35	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	30	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	30	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。

健幸クラス～ココロもカラダも健康に～			
初心者 初級	リズムフィットネス	35	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き、音楽に合わせ少し動きたい方のレッスンです。
	フリーレッスン	30	簡単な筋カ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るレッスンです。
	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。
	はじめてのヨーガ	35	柔軟性・体幹力をアップさせ、しなやかな筋肉をつくります。初めての方でも参加できるレッスンです。
	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、心と身体が安らぎりフレッシュできるレッスンです。
	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できるレッスンです。
	ダンベルでシェイプ	30	ダンベルを使用し筋カトレーニングを行うクレッスンです。ボディーバランスの改善や基礎代謝を高めます。
	ウェーブストレッチング	25	ウェーブリングを使い全身のストレッチ・筋カ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もございます。
	ストレッチボール	30	ストレッチボールを使い、体のバランスを整えたり、リラクゼーションを行うレッスンです。
	バレトン	30	フィットネス・バレエ・ヨーガ、3つの要素を1つに合わせたレッスンです。しっかり汗がかけます。
	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。
	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。
	骨盤体操	30	骨盤周辺の筋力強化とストレッチボールを使うことで、身体の歪みの改善を目的としたレッスンです。
	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。
	H I I Tトレーニング	30	心拍数を上げて、基礎体力や持久力アップを目指すレッスンです。脂肪燃焼効果もあります。
	コア&ストレッチ	35	体幹を意識しながら動いたり、コンディショニングしながら、体をほぐし、整えていくレッスンです。
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。
	ファンクショナルワークアウト	25	基礎体力と身体機能のレベルアップを目的に、様々なトレーニングを行うレッスンです。

レッスンスケジュール&レッスンチケットについて

■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。

■レッスンチケットはご本人様のお渡しです。レッスン開始後のお渡しは致しかねます。

■あらかじめご了承ください。

■レッスンチケットの館外へ持ち出しはご遠慮ください。

POOL LESSON（プール）

アクアエクササイズ～泳がないクラス～			
誰でもOK	腰痛改善ウォーキング	20	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	20	水の抵抗を利用して全身の筋力アップ・持久力アップを目指します。
	アクアビクス	30	水の特性を利用して、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～			
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泳法を取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。

POOL LESSON（プール）

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

中級スイム		レッスン（担当コーチ）				
	月	水	木	金		
10月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール		
11月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	(水) 腰痛改善 ウォーキング	鳩場
12月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	(木) アクアビクス	条
1月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ		宗
2月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	(金) アクアビクス	宗
3月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ		条

Pool Area

右側通行

飛込禁止

持ち物
タオル

飲み物

開始時間を
よく確認!