

2024年4月～

# レッスン スケジュール

	月 MON			火 TUE			水 WED			木 THU			金 FRI			土 SAT		日 SUN		
	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	
09:00																				09:00
30																				30
10:00								40 みんなで筋トレ			40 みんなで体操			40 みんなで体操						10:00
30		ヨガ40 藤井			ステップ40 藤垣	アクアウォーク 新林		エアロ40 藤垣	中級成人 スイミング 長友		ステップ40 藤田	アクアウォーク 疋田		ステップ筋コン40 藤垣	中級成人 スイミング 山田		エアロ40 ※担当者隔週		パワーヨガ40 藤井	
11:00					55 ボールエクササイズ ※															11:00
30					※ボール エクササイズ 15分 藤垣 定員：先着 25名 (当日ご本人 のみ申込制)	ベビー スイミング		ストレッチ30 宮崎	ベビー スイミング		スムーズ&ヒーリング30 新林		カラダデトックス30 岡崎	ベビー スイミング		ヨガ40 藤井			30	
12:00																				12:00
30																				30
13:00						10 アクアピクス 岡崎		ステップ40 新保	アクアピクス 新林						10 アクアウォーク 山田					13:00
30						10 水泳入門 安武									10 中級水泳 山田					30
14:00		エアロ40 村松			エアロ40 石川			エアロ40 新保						エアロ40 石川						14:00
30		20 ストレッチ30 村松			20 健康筋力体操40 石川															30
15:00														ヨガ40 日原						15:00
30																				30
16:00																				16:00
30																				30
17:00																				17:00
30																				30
18:00																				18:00
30																				30
19:00																				19:00
30																				30
20:00																				20:00
30																				30
21:00																				21:00

ジム	InBody (体成分) 測定	550円/回 ※随時受付 簡単な測定で、体成分分析、骨格筋と脂肪の割合、筋肉のバランス等がわかります。
スタジオ	みんなで体操 (10分)	運動を習慣づける第一歩として、みなさんと楽しく「ラジオ体操第一」を、その後簡単な頭の運動「脳体操」も行います。
	みんなで筋トレ (10分)	10分間でどなたにでもできる簡単な筋力トレーニングを行います。
	ボールエクササイズ (15分)	バランスボールを使用し、コア(体幹部)のトレーニングやストレッチを行います。定員25名
	ストレッチ30・40 (30分・40分)	筋肉を無理なくゆっくりほぐします。筋肉の柔軟性を高め、身体の動きをスムーズにします。
	スムーズ&ヒーリング30 (30分)	ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋力をほぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショニングプログラムです。定員25名
	ヨガ40 (40分)	伝統的なインドの健康法です。心と身体、気を調和させる事によって体の調子を整えます。初心者の方でも気軽に参加していただけます。
	パワーヨガ40 (40分)	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心に、よりアクティブに身体を動かします。
	健康筋力体操40 (40分)	様々な方法を使って筋肉を鍛えます。自分の体重をきちんと支えられるような身体をつくります。
	筋トレ40 (40分)	全身の筋力トレーニングを行います。週によって部位が変わりますので、ご自分の苦手な部位もバランスよく行うことができます。
	エアロ40 (40分)	全身をバランス良くリズムカルに動かします。時間を忘れ楽しく身体を動かしているうちに、脂肪が燃え持つきが身につきます。
	ステップ筋コン40 (40分)	ステップ台への昇降運動を行いながら、ダンベル等を用いて筋力トレーニングを行います。ステップ経験のない方も安心してご参加頂けます。
	ステップ40 (40分)	音楽に合わせて、様々な方法で楽しくステップ台への昇降運動を繰り返します。
	カラダデトックス (30分)	足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促進したり、カラダを自然な状態にリセットします。

プール	(中級・上級) 成人スイミング (60分)	(月会費制) 成人(16歳以上)を対象としたスイミングスクールです。定員制となりますので、受付にてお問い合わせください。
	ベビースイミング (45分)	(月会費制) 生後6ヶ月～3歳未満のお子様を対象としたスイミングスクールです。
	キッズスイミング (60分)	(月会費制) 3歳以上の幼児、児童のお子様を対象としたスイミングスクールです。
	水泳入門 (30分)	4泳法を週替わりで行う入門クラスです。第1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目お楽しみ種目。
	初級水泳 (30分)	4泳法を週替わりで、12.5m泳げるようになることを目的としたクラスです。第1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目お楽しみ種目。
	中級水泳 (30分)	4泳法を週替わりで、25m泳げるようになることを目的としたクラスです。第1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目お楽しみ種目。
	アクアウォーク (30分)	水中を様々な方法で楽しく歩きます。ご自分のペースでご参加頂けます。
	アクアピクス (30分)	シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。どなたでもご参加頂けます。
	マスターズ練習会 (60分)	マスターズ水泳愛好者のための練習会です。

プール有料レッスン

- 祝日のプールレッスンは休講となります。予め、ご了承ください。
- 安全管理上、レッスンへの途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、レッスン内容、時間、担当インストラクターが変更になる場合がございます。別紙館内掲示をご確認くださいませよう、お願い致します。



運営・指導 セントラルスポーツ株式会社

〒431-0201 浜松市中央区篠原町23982-1 TEL 053-489-5463 FAX 053-489-5473