



月	9:30 ヨガセラピー 太田	10:30 はじめてエアロ 青木	10:45	11:30
火	休館日			
水	9:30 かんたん エクササイズ 井山	10:30 初級エアロ 井山	10:40	11:30
木	10:30	11:20	13:00	14:00
金	10:00 ナニ・アロハ 宮本	10:45 すっきり エクササイズ 宮本	11:00	11:45
土	10:10 エアロ シェイプ 屋鋪	11:00 マーシャル エアロ 屋鋪	11:10	12:00
日	10:30	11:30	バラエティー	

レッスン会員の方は
温水プール窓口にて
会員カードの提示
でアクアビクスも受
講できます！！

月曜 18:45～19:30
水曜 10:30～11:15
金曜 10:30～11:15

※レッスンによっては
30分間の場合あり
※デイトムレッスンの
方は水・金曜のみ受
講可能
※水着、キャップ着用



19:00	19:45	19:55	20:45
リトモス YUKA	ファットバーン YUKA		
※リトモスは3ヶ月毎にプログラムが更新されます 1月から新プログラムになります			
19:00	19:50	20:00	20:40
コリオエアロ 西村	はじめてステップ 西村		
19:00	19:50	20:00	20:45
ステップ 川崎	リトモス 川崎		
18:50	19:35	19:45	20:35
オリジナル エアロ YUKA	コア☆ トレーニング 青木		
※コア☆トレーニングは短期セミナー併用クラスです			

<12月 バラエティー>

- 2日 かんたんエクササイズ (井山)
- 9日 初級ステップ (太田)
- 16日 ボールdeピラティス (宮本)
- 23日 マーシャルエアロ (屋鋪)
- ※30日(日)は年末年始休館日です

レッスン名	内容	時間	レベル
はじめてエアロ	初めてエアロビクスをする方から参加できます。簡単な動作を組み合わせる内容です。	45分	2
はじめてステップ	簡単なステップパターンをマスターするレッスンです。ステップ台を利用します。	40分	2
初級エアロ	基本のステップをマスターするレッスンです。歩く・弾む・走る動作が入ります。	50分	2～3
オリジナルエアロ	担当インストラクターによる初級レベルのオリジナルレッスンです。	45分	2～3
エアロシェイプ	初級エアロとエクササイズを合わせた内容でシェイプアップに効果的です。	50分	3
マーシャルエアロ	パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れたレッスンです。	50分	3～4
ファットバーン	大きく動く動作を中心に、脂肪燃焼を目的としたエアロビクスです。	50分	3～4
ステップ	ステップ台を利用した有酸素運動です。いろいろなステップにチャレンジ！	50分	4
コリオエアロ	エアロビクスのコリオ(振り付け)を楽しむレッスンです。	50分	4
バラエティー	毎週色々なインストラクターの楽しいレッスンが受けられます。	60分	1～4
リトモス	様々なリズムのダンスとフィットネスが融合したエキサイティングなレッスンです。	45分	3
すっきりエクササイズ	エアロビクスとかんたんな筋トレで、体をスッキリさせましょう。	45分	1～2
おなかと骨盤	ソフトジムボールを使用して、筋肉を美しくなやかに整えていきます。	60分	1～2
コア☆トレーニング	コア(体幹)を意識したトレーニングを取り入れたレッスンです。	50分	2～3
かんたん エクササイズ	ストレッチとかんたんな筋トレを行います。気軽に参加できます。	60分	1～2
ナニ・アロハ	ゆったりとした音楽に合わせて、フラダンスが楽しめます。	45分	1～2
ヨガセラピー	やさしいヨガで心と体のバランスを整え、全身の血流やリンパの流れを促進します。	60分	1～2

☆レッスン内容やレベルをご確認の上、無理のないようにご参加下さい

■…デイトムレッスン受講可能 ◆…初心者向け

曜日	曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
曜	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
月	ヨガセラピー			○														○							○								
月	はじめてエアロ			○														○							○								
月	リトモス			○														休							休								
月	ファットバーン			○														休							休								
水	かんたんエクササイズ				休	○						休	○					休	○						休	○							
水	初級エアロ					○							○							○						○							
水	コリオエアロ					○							○							○						○							
水	はじめてステップ					○							○							○						○							
木	ファットバーン						○							○							○						○						
木	おなかと骨盤				館		休					館		○				館		○				館		○							
木	ステップ						○						○							○						○							
木	リトモス						○						○							○						○							
金	ナニ・アロハ							○						○							○						○						
金	すっきりエクササイズ							○						○							○						○						
金	オリジナルエアロ				日			○				日		○				日		○				日		○							
金	コア☆トレーニング							○						○							○						○						
土	エアロシェイプ	○							○												○						○						
土	マーシャルエアロ	○							休											休						休							
日	バラエティー		○							○											○						○						

年
末
年
始
休
館
日

☆お知らせ☆
12/6(木)13:00～「おなかと骨盤」
12/17(月)19:00～「リトモス」
19:55～「ファットバーン」
以上のレッスンは都合によりお休みとなります。
12/29(土)～1/3(木)は年末年始休館日
です。来年のレッスンは、1/4(金)からスタート
します！



※レッスン開始15分前から入室可能です。また、レッスン開始後の入室はお断りしております。開始時間までに入室していただきますようお願いいたします。
又都合によりレッスン担当者や内容が変更する場合がございますことをご了承ください。