

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		レッスン参加詳細
	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	
9:00													<p><b>有料</b> ¥</p> <p>…Mpassをお持ちの方は参加できます。(ゲスト参加可能)</p> <p><b>無料</b></p> <p>…利用料金でどなたでも参加できます。</p> <p>◎</p> <p>…事前予約が必要です。先着順となりますので、レッスン当日9:00~フロントにて所定の用紙にお名前をご記入下さい(定員先着14名)※電話受付不可</p> <p>♥</p> <p>…初心者の方でも安心してご参加できるレッスンです。</p> <p>Mpassをお持ちでない方も有料レッスンにゲスト参加できます。</p> <p>¥ 30分教室→1回参加 500円 ¥ 45分教室→1回参加 600円 ¥ 60分教室→1回参加 700円</p> <p>【例】45分スタジオ教室1回参加の場合(一般) 600円(教室参加料)+390円(ジム利用料)=990円</p> <p><b>お知らせ・注意事項</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン前後は換気や消毒を行っております。(レッスン中であっても換気時間を設ける場合があります)</li> <li>・レッスン担当者は変更する場合があります。</li> <li>・レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。※万が一、退室をされる場合は、レッスン前に必ず担当IRにお伝え下さい。</li> <li>・体調が優れない場合、参加はご遠慮下さい。</li> <li>・レッスン参加の際、他人の場所取りはお控え下さい。</li> <li>・窓の開閉、空調の管理は担当IRが行いますので、お申し付け下さい。</li> <li>・マスクの着用は個人の判断となります。</li> <li>・プールサイドホットヨガ、ホットピラティスに関しては定員先着14名となります。レッスン当日朝9:00より、フロントにて先着順で受付いたします。(電話受付不可)</li> <li>・キッズスイミング・キッズダンスに参加希望の方は、スタッフまでお尋ね下さい。</li> </ul> <p><b>2024年4月からのレッスンスケジュールとなります。お間違えないようお願いいたします。</b></p> <p>指定管理者：New Style なかがわ</p>
10:00	9:30~10:00 モーニングストレッチ			9:30~10:00 4泳法初級30 中倉		9:20~9:50 はじめてクロール30		9:20~9:50 おはようウォーク30			9:30~10:00 はじめてエアロ30 yoshino		
11:00	10:15~11:15 健美操60 田中	10:15~11:00 泳法クリニック45 川崎	9:45~10:30 ZUMBA 高木	10:10~11:10 エンジョイエアロ60 梅津	9:45~10:30 リズム体操30& ストレッチ15 梅津	10:00~10:30 アクアサーキット30	9:45~10:45 ハワイアン・フラ60 有吉	10:00~10:30 アクアサーキット30		10:00~10:45 ワンポイント45 前田	10:15~11:00 にこにこステップ45 yoshino		
12:00	11:30~12:15 ナチュラルヨガ45 山川		10:45~11:30 スマイルエアロ45 内田	11:00~11:45 パワーヨガ45 小畑	11:00~11:45 リラクソヨガ45 小畑	10:45~11:45 マスターズ60	11:00~11:45 リラクソヨガ45 小畑	10:45~11:45 マスターズ60	10:30~11:00 ボディメイキング30	11:15~12:00 エンジョイダンス45 小畑	11:15~12:15 プールサイド ホットヨガ60 垣田	11:15~12:15 キックボックス60 万葉	
13:00	13:00~13:45 はじめてピラティス45 水崎	12:00~13:00 プールサイド ホットヨガ60 松島	11:45~12:15 ボディメイキング30	12:30~13:00 アクアサーキット30	12:30~13:00 はじめてコンディショニング30	12:15~13:00 はじめてアクア45 梅津	12:00~12:45 ZUMBA 高木	12:30~13:30 スイミング幼児A	12:30~13:30 スイミング幼児A	11:50~12:20 4泳法上級 中倉	12:30~13:30 スイミング幼児A		
14:00	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	13:15~14:00 はじめてアクア&水中筋トレ45 長谷川	12:30~13:30 ハワイアンフラ60 有吉	13:30~14:30 泳法クリニック60 松本	13:15~14:00 パンチ&キック マスター45 長谷川	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	13:00~13:30 ザ・サーキット30 吉本	13:00~14:00 ホット ピラティス60 松島	13:15~14:00 ZUMBA 東				
15:00			14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	14:15~15:15 ベーシックヨガ60 hiroco	14:15~14:45 4泳法中級30 宮舘	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東	14:30~15:30 スイミング幼児B				
16:00		15:45~16:45 スイミング幼児B		15:45~16:45 スイミング幼児B							16:00~17:00 スイミング児童A		
17:00	16:50~17:50 キッズダンスI 山科			17:15~18:15 スイミング児童A		17:15~18:15 スイミング児童A					17:15~18:15 スイミング児童B		
18:00		17:15~18:15 スイミング児童A				18:30~19:30 スイミング児童B							
19:00	17:55~18:55 キッズダンスII 山科			18:30~19:30 スイミング児童B						18:30~19:00 らくらく筋トレ30			
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 東	18:30~19:30 スイミング児童B		19:30~20:30 簡単エアロ&POLE ストレッチ60 梅津	19:30~20:15 ハワイアン・フラ45 yoshino	20:00~21:00 泳法クリニック60 西村	19:30~20:15 ハワイアン・フラ45 yoshino	19:45~20:15 はじめてスイム30 松本	19:15~20:00 リフレッシュヨガ45 内田				
21:00		20:00~20:30 4泳法初級30 松本	20:00~20:45 ZUMBA 鶴	20:00~21:00 プールサイド ホットヨガ60 垣田	20:30~21:15 Step Fan45 yoshino								
22:00													
23:00	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		22:00 CLOSE		

スタジオ レッスン

区分	教室名	内容	
無料	モーニングストレッチ	様々な道具を使って身体を伸ばしストレッチを行います。	
	ボディメイキング	理想的な身体作りを目指し自体重や小さなボールを使い体幹トレーニングを行います。	
	らくらく筋トレ	初心者向けの簡単な筋トレを行うクラスです。	
	はじめてコンディショニング	ボールやボールを使い初心者向けの簡単なストレッチ、筋トレを行い体の歪みを整えるクラスです。	
	ウエストシェイプ&リリース	体幹・腹筋をメインに筋トレを行うクラスです。	
	ザ・サーキット	筋トレと有酸素運動を効率よく行う脂肪燃焼系エクササイズです。	
	リズム体操&ストレッチ	無理なく身体を動かしてリズムに合わせて運動に慣れていく初歩的なクラスです。	
	Step Fan	ステップ台を使って昇り降りをするクラスです。シンプルな動きでヒップアップも期待できます。	
	パンチ&キックマスター	パンチ・キックを練習して全身の筋力、バランス力を強化し、後半は実際にミットを蹴り体幹を強化するレッスンです。	
	エンジョイダンス	KPOP・JPOPなどのダンスを楽しく踊ります。	
	ZUMBA(一部有料)	ラテンダンスとフィットネスを組み合わせたプログラムで踊りながら美しいスタイルを作ります。	
	ZUMBAGOLD(一部有料)	ZUMBAと違いGOLDはゆっくりとした動きで基本をマスターするクラスです。	
	ZUMBA TONING	軽いダンベルを使いラテン系音楽に合わせたプログラムです。	
有料	ナチュラルヨガ	体幹を鍛えながら脂肪を効率よく燃焼しボディバランスを整えていくヨガレッスンです。	
	パワーヨガ	様々なポーズを流れるようにして連動して行うクラスです。	
	リラックソヨガ	日常生活では使わない筋肉を気持ちよく伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	
	ベーシックヨガ	ヨガの基本動作を習得するクラスです。	
	リフレッシュヨガ	身体のコンディショニングを行いヨガに必要な柔軟性身体作りを追求していきます。	
	はじめてピラティス	はじめてピラティスにチャレンジする方におすすめのクラスです。	
	健美操	健やかに美しくイキイキと自分をコントロールする力を身につけるクラスです。	
	ハワイアンフラ	ハワイの音楽に合わせてゆっくりと振り付けを楽しむクラスです。	
	スマイルエアロ	エアロビクスダンスの基本的な動きを習得し楽しくエアロビクスを行うクラスです。	
	ニコニコステップ	ステップ台を用いて昇り降りするクラスです。エアロビクスが苦手な方におすすめです。	
	キックボックス	パンチ・キックの動きを取り入れたエクササイズを行います。	
	簡単エアロ&ボールストレッチ	初心者におすすめなエアロビクスを行った後、ボールを使いストレッチをするクラスです。	
	キッズダンスⅠ(初級)	音楽に合わせて楽しく体を動かしてリズム感・柔軟性・体力を養う	I=5歳~小3
	キッズダンスⅡ(中級)		II=小4~中学生



プール レッスン

泳法レッスン ・1週目:バタフライ ・2週目:背泳ぎ ・3週目:平泳ぎ ・4週目:クロールの順でレッスンいたします。

区分	教室名	内容
無料	おはようウォーク	腰・膝に負担をかけず楽しく水中を歩くクラスです。
	はじめてアクア	水の特性を活かし音楽に合わせて楽しくエクササイズを行うクラスです。
	はじめてアクア&水中筋トレ	水の特性を活かし音楽に合わせて楽しくエクササイズや筋力トレーニングを行うクラスです。
	アクアサーキット(一部有料)	アクアビクスの動作と水中筋トレを組み合わせトレーニングを行うクラスです。
	4泳法初級	1人で水に浮ける方から参加できます。4種目を基礎・基本からマスターする泳法レッスンです。
	ワンポイント	1人で水に浮ける方から参加できます。4種目の泳ぎをワンポイントアドバイスをを行うクラスです。
	はじめてスイム	全く泳げない方から参加できます。泳げる事を目標にする泳法レッスンです。
	はじめてクロール	クロールが25M泳げない方のみ参加できます。クロールで25M泳げるようになることを目的とします。
有料	4泳法中級	参加レッスン当日種目を25M泳げる方が対象です。泳力向上、技術向上を目的とした泳法レッスンクラスです。
	4泳法上級	クロールで100M以上泳げる方が対象です。スタート・ターン技術練習やスピード強化など様々な練習を行うクラスです。
	プールサイドホットヨガ	新陳代謝を促進し、大量の汗をかく爽快感と心と身体もすっきりするクラスです。
	ホットピラティス	関節や筋肉に負担をかけることなく、左右のバランスを整え身体全体を鍛えるクラスです。姿勢改善効果や、大量の汗をかくことでデトックス効果が期待できます。
	エンジョイアクア	音楽に合わせて水の抵抗や浮力を使い脂肪燃焼を行うクラスです。
	泳法クリニック	初級~中級者対象です。4泳法の基本フォームを重点的に習得するクラスです。
	マスターズ	クロール50M以上泳げる方が対象です。持久力・スピード強化を目指すクラスです。
	キッズスイミング幼児A	おむつが取れている2歳半~4歳未満(未就園児)
	キッズスイミング幼児B	3歳~幼稚園まで(就園児)
	キッズスイミング児童A	小学生~中学生(~クロール)
キッズスイミング児童B	小学生~中学生(背泳ぎ~)	

