ミリカローデン那珂川屋内プール

レッスンプログラム タイムスケジュール 2026.4～

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	-	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	休館日	担当者変更 ◎45名 9:30～10:00 モーニングストレッチ 柳竹		◎45名 9:45～10:30 ZUMBA 高木	担当者変更 9:30～10:00 4泳法初級30 田嶋	◎45名 9:45～10:30 リズム体操30＆ストレッチ15 梅津		¥ 9:45～10:45 ハワイアン・フラ60 有吉	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	
10:00		◎45名 ¥ 10:15～11:15 健美操60 田中	¥ 担当者変更 10:15～11:00 泳法クリニック45 松本	¥ 10:45～11:30 スマイルエアロ45 内田	¥ 10:10～11:10 エンジョイアクア60 梅津		¥ 10:00～10:30 アクアサーキット30 柳竹 10:45～11:45 那珂川第二幼稚園 （5月～）		10:00～10:30 アクアサーキット30 ¥ 担当者変更 10:45～11:45 マスターズ60 前田	担当者変更 10:30～11:00 ボディメイキング30 小畑	¥ 担当者変更 10:00～10:45 ワンポイント45 松本	¥ 10:15～11:00 にこにこステップ45 yoshino	
11:00		¥ 11:30～12:15 ナチュラルヨガ45 山川	時間変更 11:30～12:15 はじめてアクア＆水中筋トレ45 長谷川	内容・担当者変更 11:45～12:15 やさしいヨガ30 内田		◎45名 ¥ 11:00～11:45 パワーヨガ45 小畑		◎45名 ¥ 11:00～11:45 リラックスヨガ45 小畑	¥ 11:55～12:25 4泳法上級30 前田 NEW	11:15～12:00 エンジョイダンス45 小畑	◎14名 ¥ 11:15～12:15 プールサイドホットヨガ60 垣田	¥ 内容・担当者変更 11:15～12:15 リラックスヨガ60 小畑	
12:00			◎14名 ¥ 12:30～13:30 プールサイドホットヨガ60 山川 時間・担当者変更	¥ 12:30～13:30 ハワイアン・フラ60 有吉	内容・担当者変更 12:30～13:00 アクアシェイプ30 前田	12:30～13:00 簡単ボディバランス30	◎14名 ¥ 12:15～12:45 プールサイドコンディショニング 梅津	◎45名 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	¥ 12:30～13:15 エンジョイエアロ45 小畑	
13:00		¥ 13:00～13:45 はじめてﾋﾟﾗﾃｨｽ45 水崎			¥ 担当者変更 13:30～14:30 4泳法中級60 前田	13:15～14:00 パンチ＆キックマスター45 長谷川	13:00～13:45 はじめてアクア45 梅津	¥ 13:00～13:45 ピラティス 松島		¥ 13:15～14:00 ZUMBA 東			
14:00		¥ 14:00～14:45 ZUMBAGOLD 鶴		14:00～14:45 ZUMBA TONING 鶴		14:15～14:45 ZUMBAGOLD 高木	¥ 14:00～14:45 4泳法中級45 松本	¥ 14:15～15:15 ベーシックヨガ60 hiroco	担当者変更 14:15～14:45 4泳法中級30 松本	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		
15:00			15:45～16:45 スイミング幼児B		15:45～16:45 スイミング幼児B		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		16:50～17:50 キッズダンスⅠ 山科									16:00～17:00 スイミング児童A		
17:00		17:55～18:55 キッズダンスⅡ 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			18:30～19:30 スイミング児童B		18:30～19:30 スイミング児童B		18:30～19:30 スイミング児童B		18:30～19:30 スイミング児童B	¥ 内容・担当者変更 18:15～19:00 ZUMBA 柳竹			
19:00		¥ 19:15～20:00 ZUMBA 東			◎14名 ¥ 19:45～20:45 プールサイドホットヨガ60 垣田	¥ 19:30～20:30 簡単エアロ＆POLEストレッチ60 梅津		¥ 19:15～20:00 ハワイアン・フラ45 yoshino	担当者変更 19:45～20:15 のびのびクロール30 高村	¥ 19:15～20:00 リフレッシュヨガ45 内田			
20:00			担当者変更 20:00～20:30 4泳法初級30 高村	20:00～20:45 ZUMBA 鶴			¥ 20:00～21:00 泳法クリニック60 西村	20:15～21:00 Step Fan45 yoshino					
21:00													
22:00 23:00		21:30 CLOSE		21:30 CLOSE		21:30 CLOSE		21:30 CLOSE		21:30 CLOSE		21:30 CLOSE	

レッスン参加詳細

有料 ¥	・・・Mpassをお持ちの方は参加できます。（ゲスト参加可能）
無料	・・・利用料金でどなたでも参加できます。
◎	・・・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）※電話受付不可
	・・・初心者の方でも安心してご参加できるレッスンです。

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。

¥ 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

【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

お知らせ・注意事項

・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）

・レッスン担当者は変更する場合があります。

・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。

・体調が優れない場合、参加はご遠慮下さい。

・レッスン参加の際、他人の場所取りはお控え下さい。

・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。

・マスクの着用は個人の判断となります。

・スタジオレッスン、プールレッスンの中には定員制がございます。該当のスタジオレッスンは45名、該当のプールレッスンは14名です。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）

・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。

2026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。

指定管理者：New Style なかがわ

ミリカローデン那珂川屋内プール　レッスンプログラム

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。	
	簡単ボディバランス	ポ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。	
	リズム体操＆ストレッチ	無理なく身体を動かしリズムに合わせながら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。	
	はじめてエアロ	基本のステップから少しずつ動きを増やして楽しく脂肪燃焼できるクラスです。	
	やさしいヨガ	ハタヨガをベースに呼吸に合わせて無理なく身体を動かし心と身体を整えていきます。 どなたでも安心して参加いただけます。	
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。	
	リラックスヨガ	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ススメのクラスです。	
	ピラティス	姿勢の改善、痛みの緩和、日常生活を快適に！を目標に深い呼吸と共に簡単なエクササイズを行います。	
	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。	
	エンジョイエアロ	エアロビクスの基本的な動きにダンス要素を加え動きを習得し楽しくエアロビクスを行うクラスです。	
	にこにこステップ	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ススメです。	
	簡単エアロ＆POLEストレッチ	初心者におススメなエアロビクスを行った後、ポ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。
	アクアシェイプ	リズムに合わせて無理なく程よい水中運動を行うクラスです。
	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てトレーニングを行うクラスです。
	のびのびクロール	クロールの基礎・基本を習得するクラスです。
	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。
	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。
	4泳法中級（一部有料）	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。
有料	4泳法上級	クロール50m以上かつ、4泳法をマスターしている方が対象です。 フォーム修正やテクニック練習などを行うクラスです。
	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。
	プールサイドコンディショニング	簡単な自重トレーニングとストレッチのクラスです。自分の体と対話する時間にしましょう。
	エンジョイアクア	音楽に合わせ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
	キッズスイミング幼児B	年少～年長
	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～）