

月	火			水			木			金			土		日	
休館日	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	キッズルーム	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00						定員制										
11:00	10:30-11:00 水中歩行30 大友	10:15-10:55 スローヨガ40 小山		10:30-12:00 成人水泳 スクール90 (初級-中級者)	10:15-11:55 バランスボール40 橋本		10:30-11:30 初級・中級 水泳60 永塚 江部	10:30-12:30 市民サークル		10:20-11:00 成人歩行 スクール40 永塚	10:00-11:00 市民サークル		10:30-11:30 キッズスイミング スクール	10:30-11:15 ファンファイト45 飯塚	10:30-11:30 スローヨガ70 小山	
12:00	11:05-11:45 初級クロール 習泳ぎ40 大友	11:05-11:50 エアロファン45 遠藤		11:50-12:20 スタート&ターン30 スピリッツ入門30 大友	11:05-11:50 スローエクササイズ45 橋本		12:00-13:00 水中運動& アクアコア60 永塚	12:00-13:00 市民サークル		11:10-12:40 成人水泳 スクール90 (初級-中級者)	11:10-12:00 ハタ・ヨガ50 小山		11:30-12:30 キッズスイミング スクール	11:30-12:20 パワーヨガ入門50 小山	12:10-12:50 ファンファイト入門40 大場	
13:00	12:25-12:55 アクアピクス45 遠藤	定員制		12:00-12:40 成人歩行 スクール40 永塚	12:00-12:40 ファンファイト入門40 飯塚		12:40-13:20 水中運動 アクアコア60 永塚	12:40-13:20 市民サークル		12:10-12:50 初級エアロ40 永塚	12:10-12:50 市民サークル		12:40-13:20 キッズスイミング スクール	12:40-13:20 初級クロール 初級習泳ぎ40 大友	12:40-13:20 バランスボール40 橋本	定員制
14:00	13:10-13:50 バランスボール 橋本	定員制		12:50-13:40	12:50-13:40	定員制	13:10-13:50 フィニッシュ40 永塚	13:10-13:50 市民サークル		13:00-13:40 アクアピクス40 吉本	13:00-15:30 市民サークル		13:30-14:30 キッズスイミング スクール	13:30-15:30 市民サークル	13:00-13:40 みんなでシェイプ40 橋本	
15:00	14:00-15:00 中上級水泳 60 吉本	14:00-14:45 初級ステップ 遠藤		13:50-14:20 初級水泳30 吉本			14:00-15:00 中上級水泳 60 吉本	14:00-15:00 市民サークル		14:00-14:30 フィニッシュ30 大友			14:30-15:30 キッズスイミング スクール	14:30-15:00 水泳入門30 大友	14:00-14:30 水泳入門30 大友	
16:00	15:30-16:30 キッズスイミング スクール			15:30-16:30 キッズスイミング スクール			15:30-16:30 キッズスイミング スクール	15:30-16:30 市民サークル		14:30-15:00 スピリッツ入門30 大友			15:30-16:30 キッズスイミング スクール	15:45-16:25 初級平泳ぎ 初級バタフライ40 江部	15:00-15:30 スイムアラカルト30 大友	
17:00	16:30-17:30 キッズスイミング スクール			16:30-17:30 キッズスイミング スクール			16:30-17:30 キッズスイミング スクール	16:30-17:30 市民サークル		15:30-16:30 キッズ体育 スクール			16:30-17:30 キッズ体育 スクール	16:30-17:30 中級水泳60 江部		
18:00	17:30-18:30 キッズスイミング スクール			17:30-18:30 キッズスイミング スクール			17:30-18:30 キッズスイミング スクール	17:30-18:30 市民サークル		16:30-17:30 キッズスイミング スクール			17:30-18:30 キッズスイミング スクール	17:45-18:25 フィニッシュ40 永塚		
19:00		18:00-18:40 ファンファイト 飯塚		18:00-18:40 ファンファイト 飯塚				18:30-20:30 市民サークル		18:10-18:50 ハードワーク40 飯塚			18:30-19:00 スイムセッション 大友	18:30-19:00 スイムセッション 大友		
20:00		18:50-19:35 初級ステップ 遠藤		19:00-20:00 成人水泳 スクール60 (初級-中級者) 水泳連環			19:00-19:40 水中歩行30 石田	19:00-19:40 市民サークル		19:00-19:40 スローヨガ40 小山			19:10-20:10 陰(Yin) ヨガ60 小山	19:00-21:00 市民サークル	19:00-21:00 市民サークル	
21:00		定員制		19:30-20:00 初級クロール30 石田			20:00-20:30 初級習泳ぎ 石田	19:30-20:00 市民サークル		19:45-20:30 目指せ! ロングスイム45 石田			19:45-20:30 市民サークル	19:45-20:30 市民サークル		

月曜日が祝日の時は、「通常営業」いたします。
翌・平日の火曜日が休館となります。

 ... フィットネスマンバーの方は、黒・実線枠の各レッスン及び黒・点線枠の各スクールに、自由に何度でも参加できます。
 * レッスン参加の集合場所は、プール・スタジオ・マシジム・キッズルームの各場所となります。

 ... スクールメンバーの方は、(入会申し込みの)黒・点線枠のスクールに参加できます。スクール第5週はお休みとなります。
 * スタジオ・マシジム・キッズルームのレッスン開始後の入場は、安全上ご遠慮願います。

 ... 赤二重線枠は、市民サークルレッスンとなります。
 * その他、ご不明な点などがありましたら、お気軽に受付・スタッフにお声がけ下さい。

携帯サイトOPEN!

<http://www.yokobs.net/site/kanri/m/>

レッスン内容

レベル ... =初めての方向け =初級者・中級者向け =中級者以上



指導運営：セントラルスポーツ

プールレッスン		
有酸素運動	レベル	内容
水中ウォーキング		水中での歩行で腰、膝への負担も少なくだれでもご参加いただけます。
水中歩行&ジョグ		水中ウォーキングと水中ジョギング！いろいろな動きでシェイプアップにも効果的！
アクアブートキャンプ		水中でアクアピクス・アクアアタック・アクアサーキットなど組み合わせます。
アクアピクス		水中でのエアロピクス！泳げなくても大丈夫、音楽に合わせて楽しく運動しましょう！！
スイム系レッスン	レベル	内容
初級クロール		クロールで2.5mキレイに泳げるように練習します。
初級背泳ぎ		背泳ぎの練習をします。呼吸が楽なので初めての人にもオススメ！
初級平泳ぎ		平泳ぎの練習をします。なぜか進まない人はぜひ一度参加してみてください。
初級バタフライ		バタフライの練習をします。クロール、背泳ぎができる方は思い切ってチャレンジしてみましょう！
初心者水泳		呼吸の仕方、キックの仕方など水泳の基本を練習します。
スタート&ターン		2.5m泳げる方を対象に、スタートとターンの練習をします。
フィンスイム		足ヒレを付けているいろいろな泳ぎをラクに泳ぎます。
スキндаイビング入門		素潜りの3点セットを使っのレッスンです。最終目標は海外の海へ？器材に限りがありますのでご了承ください。
水泳入門		水中歩行から、水なれ、これから水泳を始める方や2.5m泳げるようになりたい方向けのレッスンです。
初心者・初級		クロールと背泳ぎを泳げるように練習していきます。2.5m泳げるように頑張りましょう！
中級		4泳法を泳げるように練習していきます。2.5mを楽におよげるように頑張りましょう。
目指せ！ロングスイム		4泳法の基礎が出来ている方を対象に各泳ぎの更なるレベルアップを目指します。
中・上級		4泳法の練習とさらに楽に速く泳げるように練習していきます。

プールレッスンは担当インストラクターによって練習内容が異なりますので、予めご了承ください。
場所などご不明な点がございましたら、お近くの監視スタッフまでお声掛けください。

レッスン名	場所	内容
みんなでシェイプ	スタジオ	エアロピクスやキックボクササイズ・筋トレなど簡単な動きを音に合わせて行います。ブートキャンプのようなものです！
ハードワーク	スタジオ	楽しく簡単な筋力トレーニングで筋肉バランスを整えます。シェイプアップや引締め・体力向上を促します。
ファンファイト	スタジオ	音楽に合わせてのキックボクシングエクササイズ。日頃のストレスを発散しましょう。
ファンファイト入門	スタジオ	基本的な動きのキックボクササイズです。運動が苦手な方でも気軽にご参加いただけます。
エアロピクス	スタジオ	エアロピクスでシェイプアップしていきましょう！
初級ステップ	スタジオ	ステップ台を使っの昇り降り運動。簡単な動きなので年齢性別関係なくご参加いただけます。
ハタ・ヨガ	スタジオ・キッズルーム	基本の動きを行う初級のヨガ、ココロとカラダを内面から整えます。
スローヨガ	スタジオ・キッズルーム	呼吸に合わせて無理なく身体を動かし、ココロとカラダを癒します。初心者・初級者向き。
陰(Yin)ヨガ	スタジオ・キッズルーム	ゆったりとした呼吸と動きで自分の内側へ意識を向けて癒しを深めていきます。
パワーヨガ入門	キッズルーム	従来のヨガよりダイナミックな動きを行います。男性の方にもオススメです！
スローエクササイズシェイプアップ	スタジオ	リズムに合わせゆっくりとした動きの筋力トレーニングなので、女性の方や初めての方にオススメです！
バランスボール	スタジオ	バランスボールを使っのエクササイズ。姿勢矯正効果がありシェイプアップにも効果的！

レッスン場所が曜日により異なりますので、レッスンスケジュールを確認の上お集まりください。

成人水泳スクール	曜日	担当	内容
水中歩行スクール	水・金曜日	石田	水中での歩行で、腰・膝への負担も少なくだれでもご参加いただけます。
水泳教室	水曜日	吉本	初級から上級まで対応、4泳法を泳げるように練習していきます。
水泳教室	水曜日	水泳連盟	初級から上級まで対応、4泳法を泳げるように練習していきます。
水中運動スクール	木曜日・金曜日	吉本	簡単な水中運動と水泳の練習をしていきます。