

| 月曜日            |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
|----------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                | スタジオ                                               | 体育室                                             | バイク                         | プール                                                             |
| 10:00<br>OPEN  |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 10:30          | 10:15 (15)<br>朝の体操                                 |                                                 |                             |                                                                 |
| 11:00          | 10:45 (60)<br>太極拳<br>森谷                            | 10:00～12:30<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。     |                             | 10:45 (30)<br>らくらく<br>水中運動<br>狩山                                |
| 11:30          |                                                    |                                                 | 11:25 (30)<br>およいでみよう<br>敷本 |                                                                 |
| 12:00          | 12:00 (45)<br>はじめて<br>ハワイアンフラ<br>Nanilin Kaori     |                                                 | 12:05 (45)<br>めざせ50m<br>敷本  |                                                                 |
| 12:30          |                                                    | 同日に両レッスン<br>続けて参加はでき<br>ません<br>※ 同じレッスン内容<br>です |                             | 13:00 (45)<br>めざせ50m<br>敷本                                      |
| 13:00          | 13:00 (45)<br>ボール<br>エクササイズ<br>福川                  |                                                 |                             |                                                                 |
| 13:30          |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 14:00          | 14:00 (45)<br>FIGHTDO<br>築山                        | 14:00 (45)<br>姿勢改善<br>ヨガレッチ<br>政本               |                             |                                                                 |
| 14:30          |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 15:00          | 15:00 (45)<br>Barre WRX<br>橋本                      |                                                 |                             |                                                                 |
| 15:30          |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 16:00          |                                                    | 15:00～18:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。     |                             | 15:00～19:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。                     |
| 16:30          | 16:00～18:45<br>フリー利用<br>可能<br>譲り合っ<br>てご利用<br>ください |                                                 |                             |                                                                 |
| 17:00          |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 17:30          |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 18:00          |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 18:30          |                                                    |                                                 | 18:15(30)<br>TOPRIDE<br>平野  |                                                                 |
| 19:00          | 19:00 (45)<br>MEGADANZ<br>安宅                       | 19:00 (45)<br>OXIGENO<br>平野                     |                             | 19:00～19:30<br>2コースはご利<br>用可能です。<br>19:30 (30)<br>はじめてみよう<br>完山 |
| 19:30          |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 20:00          | 20:00 (45)<br>X55<br>安宅                            | 20:00 (90)<br>空手<br>空手クラブ                       |                             |                                                                 |
| 20:30          |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 21:00          | 21:00 (30)<br>POWER<br>中村                          |                                                 |                             |                                                                 |
| 21:30          |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |
| 22:00<br>CLOSE |                                                    |                                                 |                             |                                                                 |

| 火曜日                                                |                                                 |     |                                         |                                                  |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                    | スタジオ                                            | 体育室 | バイク                                     | プール                                              |
| 10:15 (15)<br>朝の体操                                 |                                                 |     |                                         |                                                  |
| 10:45 (60)<br>ステップ&コン<br>ディショニング<br>志水             | 10:00～12:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。     |     | 11:10(30)<br>TOPRIDE<br>帖佐              | 10:00～12:00<br>キッズ<br>プログラム<br>3コースはご利<br>用可能です。 |
| 12:00 (45)<br>POWER<br>本間                          | 12:00 (45)<br>セルフケア<br>鎌田                       |     |                                         | 12:00 (60)<br>めざせ100m<br>帖佐                      |
| 13:00 (45)<br>X55<br>本間                            | 13:00 (45)<br>コア&骨盤調整<br>(JSAボールエクササイズ)<br>橋本   |     | 13:10 (45)<br>ウォーキング &<br>ファイティング<br>鎌田 | 13:10 (45)<br>ウォーキング<br>のみの参加OK                  |
| 14:00 (60)<br>健美操<br>宮崎                            | 14:00 (30)<br>HYPER C<br>門野                     |     |                                         |                                                  |
| フェイスタオルとバスタオル<br>をご持参ください                          |                                                 |     |                                         |                                                  |
| 15:15 (45)<br>セルフコンディ<br>ショニング<br>宮崎               | 15:00～18:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。     |     |                                         | 15:00～19:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。      |
| 16:15～17:45<br>フリー利用<br>可能<br>譲り合っ<br>てご利用<br>ください |                                                 |     |                                         |                                                  |
| 18:00 (45)<br>背骨コンディ<br>ショニング<br>本間                |                                                 |     |                                         |                                                  |
| 長めのタオルを<br>ご持参ください                                 |                                                 |     |                                         |                                                  |
| 19:00 (45)<br>FIGHTDO<br>南                         | 18:55 (50)<br>大人からはじめる<br>コンテンポラ<br>リーダンス<br>友廣 |     |                                         | 19:00～19:30<br>2コースはご利<br>用可能です。                 |
| 19:55 (45)<br>MEGADANZ<br>南                        | 20:00 (40)<br>ウェーブリン<br>グストレッチ<br>谷川原           |     | 19:45 (45)<br>みんなで<br>泳ごう<br>井島         |                                                  |
|                                                    | 20:50 (45)<br>オリジナル<br>エアロ<br>谷川原               |     | 21:00(30)<br>TOPRIDE<br>井島              |                                                  |

| 水曜日                                                |                                             |     |                                  |                                             |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----|----------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                    | スタジオ                                        | 体育室 | バイク                              | プール                                         |
| 10:15 (15)<br>朝の体操                                 |                                             |     |                                  |                                             |
| 10:45 (60)<br>背骨コンディ<br>ショニング<br>本間                | 10:00～12:30<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。 |     | 10:30 (30)<br>らくらく<br>水中運動<br>石田 |                                             |
| 長めのタオルを<br>ご持参ください                                 |                                             |     |                                  |                                             |
| 12:00 (45)<br>OXIGENO<br>安宅                        |                                             |     | 11:10 (30)<br>めざせ25m<br>田中       |                                             |
|                                                    |                                             |     | 12:00 (30)<br>水中<br>ウォーキング<br>田中 |                                             |
| 13:00 (45)<br>MEGADANZ<br>安宅                       | 13:00 (60)<br>スマートコン<br>ディショニング<br>水王       |     | 13:00 (45)<br>めざせ50m<br>帖佐       |                                             |
| 14:15 (45)<br>美尻<br>トレーニング<br>政本                   |                                             |     | 14:10(30)<br>TOPRIDE<br>帖佐       |                                             |
| 15:15～18:00<br>フリー利用<br>可能<br>譲り合っ<br>てご利用<br>ください | 15:00～18:45<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。 |     |                                  | 15:00～19:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。 |
| 18:15 (30)<br>SOMASOLE<br>本間                       |                                             |     |                                  |                                             |
| 定員 15 名                                            |                                             |     |                                  |                                             |
| 19:00 (45)<br>バランスヨガ<br>福川                         | 19:00 (45)<br>ZUMBA<br>富永                   |     |                                  | 19:00～19:30<br>2コースはご利<br>用可能です。            |
| 20:00 (45)<br>オリジナル<br>ステップ<br>福川                  | 19:55 (60)<br>ボクシング<br>児島<br>(明石ボクシング)      |     | 20:00(45)<br>TOPRIDE<br>完山       | 19:45 (45)<br>めざせ50m<br>帖佐                  |
| 21:00 (30)<br>FIGHTDO<br>完山                        |                                             |     |                                  |                                             |

| 木曜休館           |      |     |     |     |
|----------------|------|-----|-----|-----|
|                | スタジオ | 体育室 | バイク | プール |
| 10:00<br>OPEN  |      |     |     |     |
| 10:30          |      |     |     |     |
| 11:00          |      |     |     |     |
| 11:30          |      |     |     |     |
| 12:00          |      |     |     |     |
| 12:30          |      |     |     |     |
| 13:00          |      |     |     |     |
| 13:30          |      |     |     |     |
| 14:00          |      |     |     |     |
| 14:30          |      |     |     |     |
| 15:00          |      |     |     |     |
| 15:30          |      |     |     |     |
| 16:00          |      |     |     |     |
| 16:30          |      |     |     |     |
| 17:00          |      |     |     |     |
| 17:30          |      |     |     |     |
| 18:00          |      |     |     |     |
| 18:30          |      |     |     |     |
| 19:00          |      |     |     |     |
| 19:30          |      |     |     |     |
| 20:00          |      |     |     |     |
| 20:30          |      |     |     |     |
| 21:00          |      |     |     |     |
| 21:30          |      |     |     |     |
| 22:00<br>CLOSE |      |     |     |     |

| 金曜日                                                |                                             |     |                            |                                                  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----|----------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                    | スタジオ                                        | 体育室 | バイク                        | プール                                              |
| 10:15 (15)<br>朝の体操                                 |                                             |     |                            |                                                  |
| 10:45 (45)<br>お目覚めコン<br>ディショニング<br>岡村              | 10:00～12:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。 |     | 11:10(30)<br>TOPRIDE<br>帖佐 | 10:00～12:00<br>キッズ<br>プログラム<br>3コースはご利<br>用可能です。 |
| 11:45 (45)<br>ファンクショ<br>ナルムーブ<br>福川                |                                             |     |                            | 12:00 (60)<br>めざせ50m<br>帖佐                       |
| 12:45 (45)<br>シェイプアップ<br>エアロ<br>福川                 | 12:35 (60)<br>ベリーダンス<br>AYA                 |     | 13:20 (45)<br>アクアビクス<br>清田 |                                                  |
| 13:45 (45)<br>X55<br>中村                            |                                             |     |                            |                                                  |
| 14:45 (45)<br>ヨーガ<br>セラピー<br>友廣                    |                                             |     |                            |                                                  |
| 15:45～18:00<br>フリー利用<br>可能<br>譲り合っ<br>てご利用<br>ください | 15:00～18:45<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。 |     |                            | 15:00～19:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。      |
| 18:15 (30)<br>コーディネーシ<br>ョン<br>トレーニング<br>岡村        |                                             |     | 18:15(30)<br>TOPRIDE<br>完山 |                                                  |
| 19:00 (45)<br>POWER<br>完山                          |                                             |     |                            | 19:00～19:30<br>2コースはご利<br>用可能です。                 |
| 20:00 (30)<br>HYPER C<br>狩山                        | 20:00 (90)<br>空手<br>空手クラブ                   |     |                            |                                                  |
| 20:45 (45)<br>OXIGENO<br>狩山                        |                                             |     |                            |                                                  |

| 土曜日                                  |                                             |                            |                             |                                                  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
|                                      | スタジオ                                        | 体育室                        | バイク                         | プール                                              |
| 10:45 (60)<br>大人からはじ<br>めるバレエ<br>谷垣  | 10:00～18:15<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。 |                            | 12:10 (20)<br>およいでみよう<br>平野 | 10:00～12:00<br>キッズ<br>プログラム<br>3コースはご利<br>用可能です。 |
| 12:00 (45)<br>POWER<br>明知            |                                             |                            | 12:40 (30)<br>めざせ25m<br>平野  |                                                  |
| 13:00 (45)<br>FIGHTDO<br>明知          |                                             |                            |                             |                                                  |
| 14:00 (45)<br>OXIGENO<br>平野          |                                             |                            |                             |                                                  |
| 15:00 (45)<br>X55<br>平野              |                                             |                            |                             | 13:30～17:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。      |
| 16:00 (60)<br>体幹トレ&<br>からだケア<br>友廣   |                                             | 16:00(45)<br>TOPRIDE<br>平野 |                             |                                                  |
| 17:15 (45)<br>はじめての<br>ダンスレッスン<br>富永 |                                             |                            |                             | 17:00～18:00<br>2コースはご利<br>用可能です。                 |
| 18:00 (45)<br>みんなで<br>泳ごう<br>平野      |                                             |                            |                             |                                                  |
| 19:00 CLOSE                          |                                             |                            |                             |                                                  |

| 日曜日                               |      |     |     |                                                |
|-----------------------------------|------|-----|-----|------------------------------------------------|
|                                   | スタジオ | 体育室 | バイク | プール                                            |
| 11:45 (45)<br>姿勢改善<br>ピラティス<br>清田 |      |     |     | 10:00～12:00<br>キッズプログラムの<br>ためご利用でき<br>ません。    |
| 12:45 (45)<br>X55<br>西原           |      |     |     |                                                |
| 13:45 (45)<br>FIGHTDO<br>西原       |      |     |     | 13:00～15:30<br>キッズ<br>プログラムの<br>ためご利用<br>可能です。 |
| 14:45 (45)<br>POWER<br>完山         |      |     |     |                                                |
| 15:45 (30)<br>HYPER C<br>狩山       |      |     |     |                                                |
| 16:30 (20)<br>ボールストレッチ<br>スタッフ    |      |     |     |                                                |
| 19:00 CLOSE                       |      |     |     |                                                |

- ストレッチ・各種コンディショニング

● エアロ・ステップ系

● カルチャー・ヨガ・ピラティス系

● ダンス系

● 格闘技 (ボクシング・空手)
- 水中エクササイズ

● 泳法レッスン

● キッズプログラム  
(スポーツクラブ会員の方はご利用できません)
- FIGHT DO

● POWER

● OXIGENO

● MEGADANZ

● X55

● TOP RIDE

● HYPER C

このプログラム表について

- 木曜日は休館日、土・日・祝日は19:00までの開館です。
- の付いたプログラムは、室内シューズなしでのご参加が可能です。
- 18 の付いたプログラムは、祝日のみ18:00開始に変更します。

| プログラム                             | 時間 (分) | 強度  | 難度 | プログラム内容                                                          | 曜日・時刻               |
|-----------------------------------|--------|-----|----|------------------------------------------------------------------|---------------------|
| モーニングエクササイズ                       |        |     |    |                                                                  |                     |
| 朝の体操                              | 15     | ★   | ◆  | ラジオ体操と簡単なトレーニングです。                                               | 月～金 10:15<br>(木曜休館) |
| ストレッチ・コンディショニング系                  |        |     |    |                                                                  |                     |
| ポールストレッチ                          | 20     | ★   | ◆  | ストレッチポールを使って身体をほぐします。                                            | 日 16:30             |
| ウェープリングストレッチ                      | 40     | ★   | ◆  | ウェープリングを使って身体をほぐします。                                             | 火 20:00             |
| セルフケア                             | 45     | ★   | ◆  | 腰痛、膝痛、肩こりの機能改善を目指します。                                            | 火 12:00             |
| セルフコンディショニング                      | 45     | ★   | ◆  | 自分で身体の調子を整える方法をお伝えします。<br>※ バスタオル・フェイスタオルが必要です。                  | 火 15:15             |
| コア&骨盤調整 (JSAボールエクササイズ) <b>NEW</b> | 45     | ★   | ◆  | 体の要である骨盤を調整しながらコアを意識して丁寧に体を使うトレーニング法です。                          | 火 13:00             |
| お目覚めコンディショニング <b>NEW</b>          | 45     | ★   | ◆  | 関節の動きを目覚めさせ動きやすい体を目指します。                                         | 金 10:45             |
| 体幹トレ & からだケア                      | 60     | ★   | ◆  | 体の土台を強化すること、疲れをしっかり取ることで快適なウエルネスライフを。                            | 土 16:00             |
| 背骨コンディショニング                       | 60/45  | ★   | ◆  | 背骨の歪みを整え不調の改善を目指します。<br>※ 長めのタオルをご用意ください。                        | 火 18:00<br>水 10:45  |
| スマートコンディショニング <b>NEW</b>          | 60     | ★★  | ◆  | 身体に安全で効果的な、スマート(機能的、買い!)なトレーニングです。アウター・インナーマッスルどちらもバランスよく鍛えましょう。 | 水 13:00             |
| 美尻トレーニング                          | 45     | ★★  | ◆  | 自重負荷での動きやステップ台を使ったトレーニングでブリッと引き締まったお尻を目指します。                     | 水 14:15             |
| コーディネーショントレーニング                   | 30     | ★★  | ◆  | 身体をうまく動かすために様々なトレーニングにチャレンジしましょう。                                | 金 18:15             |
| ファンクショナルムーブ                       | 45     | ★★  | ◆  | 機能的な動きを身に付けるための運動です。肩・股関節を中心とした運動です。                             | 金 11:45             |
| ボールエクササイズ                         | 45     | ★★  | ◆◆ | バランスボールを使い、リズムに合わせてながら体の機能改善を目指します。                              | 月 13:00             |
| BarreWRX - パーワークス -               | 45     | ★★  | ◆◆ | ヨガ・ピラティス・バレエ・ダンスの要素を組み込んだ全身を効率よく使うフィットネスプログラムです。                 | 月 15:00             |
| SOMASOLE - ソマソール -                | 30     | ★★★ | ◆◆ | 伸縮素材のベルトで足部と身体部位を連結し、身体のコントロール能力向上を目指します。                        | 定員 15 名 水 18:15     |
| OXIGENO                           | 45     | ★★  | ◆◆ | ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きを取り入れ、音楽とともに心と身体を調整します。                         | おもて面参照              |

ダンス系エクササイズ

|                         |    |      |     |                                                        |                            |
|-------------------------|----|------|-----|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| ZUMBA                   | 45 | ★★★★ | ◆◆◆ | ラテン音楽を中心に情熱的なダンスを踊ります。パーティを楽しむ感覚で音に合わせて気持ちよく体を動かしましょう。 | 水 19:00                    |
| ベリーダンス                  | 60 | ★★★  | ◆◆  | ベリーダンスの基礎を学びながら踊りましょう。                                 | 金 12:35                    |
| 大人からはじめるバレエ             | 60 | ★★   | ◆◆  | 基本的なバレエの動きで姿勢を良くするためのバランス感覚を養いましょう。                    | 定員 19 名 土 10:45            |
| 大人からはじめるコンテンポラリーダンス     | 50 | ★★   | ◆◆  | 心と体を解き放つダンス。まずは基礎レッスンや振付作品を踊ることからはじめましょう。              | 火 18:55                    |
| はじめてのダンスレッスン <b>NEW</b> | 45 | ★★★  | ◆◆  | MEGADANZ やZUMBA にも必要なダンスの基礎の動きやリズムとり、パーツの動かし方などを練習します。 | 土 17:15                    |
| MEGADANZ                | 45 | ★★★★ | ◆◆◆ | 世界の様々なダンスジャンルを集結させたダンスプログラム。メガ(大きな) 級な楽しさを味わいましょう。     | 月 19:00<br>水 13:00 火 19:55 |

カルチャー系エクササイズ

|                      |    |      |    |                                                              |         |
|----------------------|----|------|----|--------------------------------------------------------------|---------|
| 太極拳                  | 60 | ★★   | ◆◆ | 中国四千年の歴史からなる武道で健康な身体づくりをしましょう。                               | 月 10:45 |
| はじめてハワイアンフラ          | 45 | ★★   | ◆◆ | フラダンスの基礎を学びながら楽しみましょう。<br>※流派の掛け持ちはご遠慮いただいております。             | 月 12:00 |
| 姿勢改善ヨガレッチ <b>NEW</b> | 45 | ★★   | ◆◆ | 身体を柔らかくすることで姿勢改善していきます。リラックスした状態で呼吸の力を使い、しっかり伸びることを体感してください。 | 月 14:00 |
| 健美操                  | 60 | ★★   | ◆  | 心と身体を美しく調整する健康体操です。                                          | 火 14:00 |
| バランスヨガ               | 45 | ★★★★ | ◆◆ | ヨガの呼吸法を取り入れ、身体のバランスを整えます。                                    | 水 19:00 |
| ヨーガセラピー              | 45 | ★    | ◆  | 心と体の健康を目指して簡単な体操、呼吸法、瞑想を行います。                                | 金 14:45 |
| 姿勢改善ピラティス            | 45 | ★★   | ◆◆ | 姿勢を整えるほぐしストレッチや体幹トレーニングを行いしなやかで丈夫なカラダをつくります。                 | 日 11:45 |

| プログラム                       | 時間 (分)  | 強度   | 難度  | プログラム内容                                              | 曜日・時刻   |
|-----------------------------|---------|------|-----|------------------------------------------------------|---------|
| 有酸素系エクササイズ                  |         |      |     |                                                      |         |
| シェイプアップエアロ                  | 45      | ★★★  | ◆◆  | シンプルな動きでしっかりと汗をかきましょう！                               | 金 12:45 |
| ステップ & コンディショニング <b>NEW</b> | 60      | ★★   | ◆◆  | ステップ台を使用したシンプルな動きのエクササイズとツールを使ったコンディショニングを行うプログラムです。 | 火 10:45 |
| オリジナルエアロ                    | 45      | ★★★  | ◆◆◆ | インストラクター独自のコリオ (振付) を楽しみましょう！                        | 火 20:50 |
| オリジナルステップ                   | 45      | ★★★  | ◆◆◆ | ステップ台を使用した踏み台昇降運動です。様々なコリオ (振付) を楽しみましょう！            | 水 20:00 |
| X55                         | 45      | ★★★★ | ◆◆  | ステップ台を使用した下半身の筋持久力トレーニングです。                          | おもて面参照  |
| FIGHTDO                     | 30 / 45 | ★★★★ | ◆◆◆ | ボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れ、音楽と一体感のある格闘技系プログラムです。          | おもて面参照  |
| HYPER C                     | 30      | ★★★★ | ◆◆  | 腹部と臀部の筋力強化を目的としたプログラムです。自分の限界にチャレンジしましょう！            | おもて面参照  |

バーベルエクササイズ

|               |       |      |    |                                    |        |
|---------------|-------|------|----|------------------------------------|--------|
| RADICAL POWER | 30/45 | ★★★★ | ◆◆ | バーベルを使用したエクササイズです。音楽との一体感を楽しみましょう。 | おもて面参照 |
|---------------|-------|------|----|------------------------------------|--------|

インドアバイク

|          |       |     |   |                                  |        |
|----------|-------|-----|---|----------------------------------|--------|
| TOP RIDE | 30/45 | ★★★ | ◆ | 音楽に合わせてインドアバイクを使用する、脂肪燃焼プログラムです。 | おもて面参照 |
|----------|-------|-----|---|----------------------------------|--------|

格闘技

|       |    |      |     |                                              |           |
|-------|----|------|-----|----------------------------------------------|-----------|
| ボクシング | 60 | ★★★★ | ◆◆◆ | 元プロボクサー・現プロトレーナーがレベルに応じて基礎から指導します。           | 水 19:55   |
| 空手    | 90 | ★★★★ | ◆◆◆ | メンバーのみで運営されるYMCA のクラブ活動です。空手の基礎から型・組み手を行います。 | 月・金 20:00 |

プールプログラム

|                  |    |      |    |                                                     |                    |
|------------------|----|------|----|-----------------------------------------------------|--------------------|
| らくらく水中運動         | 30 | ★★   | ◆  | ウォーキングや、道具を使って水中運動を行います。水の運動が初めての方にオススメです。          | 月 10:45<br>水 10:30 |
| ウォーキング & ファイティング | 45 | ★★★★ | ◆◆ | 格闘技の動き (パンチやキック) を入れたアクアビクスです。※前半のウォーキングのみの参加も可能です。 | 火 13:10            |
| 水中ウォーキング         | 30 | ★★   | ◆  | 水中でのウォーキングを中心に行います。                                 | 水 12:00            |
| アクアビクス           | 45 | ★★★  | ◆◆ | 音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす、水中エアロビクスです。                     | 金 13:20            |

水泳

|          |          |                             |  |                                       |                             |
|----------|----------|-----------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------|
| はじめてみよう  | 30       |                             |  | 水慣れを中心としたクラスです。水が怖いという方はここからはじめましょう！  |                             |
| およいでみよう  | 20/30/40 |                             |  | 水慣れから泳ぎの基礎の習得を目指します。水泳を始められる方にオススメです。 |                             |
| めざせ 25m  | 30       | スイミング<br>レッスン案内を<br>ご参照ください |  | 各泳法の基本技術の習得を目指します。目指すは各泳法で 25m！       | スイミング<br>レッスン案内を<br>ご参照ください |
| めざせ 50m  | 45/60    |                             |  | もっと楽に泳ぐための技術習得を目指します。目指すは各泳法で 50m！    |                             |
| めざせ 100m | 60       |                             |  | スピード調整など応用技術習得を目指します。目指すは各泳法で 100m！   |                             |
| みんなで泳ごう  | 45       |                             |  | インターバルなどメニューを組んでみんなで楽しく泳ぎましょう。        |                             |

- ご注意事項
- ※ 上記プログラムは変更、追加の可能性があります。
  - ※ 開始時刻の変更、レッスン時間が短縮されているクラスがございます。
  - ※ プログラム開始後は、安全面の観点や、他の参加者のご迷惑となることからご参加いただけません。時間厳守をお願いいたします。
  - ※ レッスン開始 5 分前までに入館されていない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。入館が間に合わない場合は事前にご連絡ください。
  - ※ 新型コロナウイルス感染症予防の観点から、プログラム開始前の整列は行いません。入室は 10 分前から可能です。
  - ※ 入退室時は、混乱を避けるため、インストラクターの指示に必ず従ってください。ご予約なしでは参加できませんのでご注意ください。
  - ※ 足元に間隔をとった目安のマークがございます。そちらの上で待機、プログラムを行ってください。
  - ※ 場所取りは、他の参加者の迷惑となりますので、お一人様一ヶ所限りをお願いします。
  - ※ プログラムで使用した備品類は次の方のために汗拭きをお願いします。
  - ※ 室内用シューズをご用意ください。( プログラムによっては室内用シューズを使用しない場合もございます。 )
  - ※ 祝日のレッスンは、プログラム内容・時間など変更する場合があります。掲示版・HP でご確認ください。
  - ※ なお、18:15 開始のプログラムは 18:00 開始となりますのでご注意ください。
  - ※ スタジオ、体育室にて 30 分以上プログラム間が空いている時間はフリー利用が可能です。( 音響設備は使用できません。 )
  - ※ フリー利用可能時間に備品を使用される場合は、必ず事前にスタッフへお声かけください。

メンバーの皆様全員が気持ちよく Y M C A を利用できるようご理解とご協力の程、お願いいたします。