

成人会員向け スタジオプログラム&プールプログラム

	月(Mon)			火(Tue)			水(Wed)			
	プール	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	スタジオ3F	スタジオ4F	
10:00	水中マシン 10:00~12:45 子供レッスン等がある場合、設置しない場合がございます。予めご了承下さい。	ヨガ 10:00~10:45 田淵/オレンジ		ウォーク&ハイドロ 10:00~10:30 ☆☆☆☆ 高橋	ママの場所 ZUMBA® 10:00~11:00 田淵		ウォーク&ヨガ 10:00~10:30 ☆☆☆☆ 迫口	骨盤体操 10:15~11:00 新倉/オレンジ	月会費制 バレエ 10:00~11:30 蓑輪	
11:00		ウォーク&ストレッチ 11:10~11:40 ☆☆ 小林	ピラティス 11:15~12:00 宮田/水色		泳法/初級 10:35~11:20 担当: 舛田	泳法/中級 10:35~11:20 担当: 高橋	泳法/上級 10:35~11:20 担当: 岡安	ゆったりヨガ 11:15~12:00 田淵/オレンジ		ローインパクトエアロ 11:15~12:00 新倉/水色
12:00		泳法/初・中級 11:45~12:30 担当: 雨宮			ワンポイントキック 11:25~11:55 舛田			ワンポイントキック 11:25~11:55 迫口		
13:00		水中シェイプアップ 12:35~13:05 ☆☆☆☆ 雨宮						アクアピクス 12:00~12:30 ☆☆☆☆ 宮島		フラダンス 12:15~13:15 森/オレンジ
14:00					BODY SHAPE 14:00~14:45 宮田/水色			リンバストレッチ 14:00~14:45 五条/オレンジ		
15:00					ボディメンテヨガ 15:00~15:45 宮田/オレンジ			簡単筋トレ 15:00~15:45 五条/水色		
16:00										
19:00		はじめての アクアピクス 19:10~19:25 黄					泳法/初・中級 19:00~19:45 担当: 高橋			

水中運動コース

潜ったり、顔を水に付けることがないので、泳げない方でも安心です。水の中で運動するので、浮力により膝や腰の負担も軽減されます。また、水の抵抗を受けるので、全身の筋力が付きます。そして、水圧により血流が良くなり足のむくみも取れ、心肺機能も向上します。水中運動コースは、ご自分の目的に応じたコースをお選びになれます。

水泳コース

水泳は、全身の筋肉をバランスよく使う運動であり、特に肩や腕、脚、腹筋といった部位の筋力向上に効果的です。また、有酸素運動にも優れていて、心肺機能も向上します。当クラブの水泳コースは、全く泳げない方、水中運動しかしていない方で泳ぎも習ってみたい方などの初心者から上級者までのレベル別のコース設定されているので、ご自分の泳力、体調に応じたコースをお選びください。

成人会員向け スタジオプログラム&プールプログラム

	木(Thu)			金(Fri)			土(Sat)		
	プール	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	スタジオ3F	スタジオ4F
10:00	ジョイントウォーク 10:00~10:30 ☆ 井上  ハイドロ 10:35~11:05 ☆☆~☆☆☆☆☆☆ 内山	リンパトレーニング 10:15~11:00 五条/オレンジ	ママの場所 10:00~11:00 第1.2.4週ビラリス(宮田) 第3週リズム筋トレ(田淵)	水中筋トレ 10:00~10:30 ☆☆~☆☆☆☆☆☆ 岡安  泳法/初級 10:35~11:20 担当: 舛田  泳法/中・上級 10:35~11:20 担当: 岡安	ママの場所 ヨガ 10:00~11:00 田淵		泳法/初級 10:10~10:55 担当: 熊谷	泳法/中級 10:10~10:55 担当: 迫口	泳法/上級 10:10~10:55 担当: 六原
11:00	泳法/初・中級 11:10~11:55 担当: 内山			ワンポイントキック 11:25~11:55 舛田	気づきのヨガ 11:15~12:00 田淵/オレンジ		アクアダンス 11:00~11:30 ☆☆~☆☆☆☆ 宮島	ウォーク&ジョグ 11:00~11:30 ☆☆~☆☆☆☆ 迫口	
12:00	ワンポイントキック 12:00~12:30 舛田					大人から始める バレエ 11:45~12:45 深野/紫			
13:00					シェイプアップエアロ 13:00~13:45 伊藤/水色				
14:00		リラックスヨガ 14:00~14:45 田淵/オレンジ			ボディケア 14:00~14:45 伊藤/オレンジ				
15:00		ZUMBA® 15:00~15:45 田淵/水色							
19:00							泳法/初・中級 19:00~19:45 担当: 雨宮		

【無料プログラムに参加される方へ】

定員制のため、色付きの輪ゴムにて管理をしております。参加前にお1人様1つお取り頂きご参加ください。一度に2つ以上輪ゴムを所持するのはご遠慮ください。参加しているプログラムが終わり次のプログラムに参加希望の場合はお手数ですが輪ゴムの置いてある受付にて再度お取りください。

14:00までに開催されるプログラムは9:50より、14:00以降開催のプログラムは13:50より所定の受付場所に設置します。(輪ゴム設置場所: スタジオプログラムは別館フロント、プールプログラムは監視室前)

プールプログラムの輪ゴムは10:00、18:30に受付場所に設置します。

(例) 水曜リンパストレッチに参加希望の場合、オレンジの輪ゴムをお取りください。

【月会費制プログラム】

別途月会費制のプログラムです。参加希望の方はご入会手続きを行う必要がございます。

【月会費制泳法レッスン】

クガスボプレミアム会員様は、無料で受講可能となります。

プログラムにご参加出来る種別と出来ない種別がございます。ご自身の在籍種別をご確認の上ご参加下さい。

▲注意事項▲

全プログラム定員制です。各プログラム当日、参加人数の状況によってご参加頂けない場合がございます。有料プログラム参加希望の方は開催前までにフロントにてお申込み下さい。

プログラムへのご参加はレッスン開始5分後までとさせていただきます。表記の時間帯には準備や片付け等の時間を含みます。

プールプログラム参加の場合、ネックレス等のアクセサリ類を付けたままプールには入れませんので予めご了承ください。

プログラムは休講や変更を伴う事がございます。館内に掲示されるお知らせにてご確認下さいませよう予めご了承下さい。

【定員について】 大スタジオ (3階) : 20名 / 小スタジオ (4階) : 8名

プール: ワンポイントキック10名、ウォーキング15名 (2レーン20名)

アクアピクス・筋トレ系20名 (参加者数が7名以下の場合1レーン、8名以上2レーン)