

# POOL LESSON SCHEDULE

| TUE (火曜日)   | WED (水曜日)                                    | THU (木曜日)                                 | FRI (金曜日)                                    | SAT (土曜日)  |
|---|--|---|--|--|
| 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>10:00-10:30                                   | 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>10:00-10:30            | 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>10:00-10:30         | 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>10:00-10:30            | 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>10:00-10:30                          |
| ウェルネス&<br>水中ストレッチ<br>(メインプール)<br>10:30-11:20                        | ウェルネス&<br>水中ストレッチ<br>(メインプール)<br>10:30-11:20 |   | ウェルネス&<br>水中ストレッチ<br>(メインプール)<br>10:30-11:20 | ウェルネス&<br>水中ストレッチ<br>(メインプール)<br>10:30-11:20               |
| リズム水泳<br>(メインプール)<br>11:30-12:00                                    |  | 成人水泳<br>※受付で予約<br>(メインプール)<br>11:20-11:50 | マスター<br>(メインプール)<br>14:00-14:30              |  |
| 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>12:00-12:30                                   |  | 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>12:00-12:30         | リズム水泳<br>(メインプール)<br>14:30-15:00             | 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>12:00-12:30                          |
| 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>19:45-20:00                                   |  |   | 流水マッサージ<br>(サブプール)<br>19:45-20:00            | Poolno YOGA<br>プールヨガ<br>(メインプール)<br>※予約表で予約<br>13:45-14:30 |
| 成人水泳<br>※受付で予約<br>(メインプール)<br>20:00-20:40                           | 成人水泳<br>※受付で予約<br>(メインプール)<br>20:00-20:40    | 成人水泳<br>※受付で予約<br>(メインプール)<br>20:00-20:40 | 成人水泳<br>※受付で予約<br>(メインプール)<br>20:00-20:40    |  |
| Poolno Floating<br>プールフローティング<br>(メインプール)<br>※予約表で予約<br>20:10-20:40 |  |   |  |  |

\*各レッスンの途中入場、退場はできません。  
 \*予約の必要なレッスンは事前に受付、予約表にてレッスン参加予約を行ってください。必ずご自身で予約をしてご参加ください。  
 \*レッスンスケジュールは予告なく定期的に変換することがあります。  
 \*Poolnoレッスンはプールエリアで行いますが、FIT会員の方も参加可能です。ウェアの下に水着着用でご参加ください。  
 また、ジムウェアでの参加OKです。動きやすく、水に濡れても大丈夫な格好でご参加ください。

- リラックス系
- 健康の維持増進
- 水中歩行・運動
- ストレッチ・体操
- 泳ぎを覚えたい
- リズム (シンクロ)
- Poolno (水上エクササイズ)

# STUDIO LESSON SCHEDULE

| TUE (火曜日)  | WED (水曜日)  | THU (木曜日)  | FRI (金曜日)  | SAT (土曜日)   |
|--|--|--|--|---|
| <b>adidas FUNCTIONAL TRAINING</b><br>10:45-11:00<br>【飯田】 <★> | <b>ZUMBA45</b><br>11:00-11:45<br>【土屋】 <★>        | <b>簡単コアトレ</b><br>11:00-11:30<br>【成瀬】 <★>             | <b>adidas FUNCTIONAL TRAINING</b><br>11:30-11:45<br>【飯田】 <★> | <b>ピラティス I</b><br>11:00-12:00<br>【遠藤】 <★>                                       |
| <b>お腹スッキリ</b><br>11:10-11:40<br>【飯田】 <★>                     | <b>ヨガII</b><br>12:00-13:00<br>【泉田】 <★★>          |  |  | <b>①ダンスエアロ<br/>②ZUMBA</b><br>12:30-13:30<br>【高久】 <★>                            |
| <b>ヨガ I</b><br>12:30-13:30<br>【泉田】 <★>                       | <b>スリムアップ<br/>エアロ</b><br>13:30-14:30<br>【斎藤】 <★> | <b>美・BODY<br/>骨盤ダイエット</b><br>14:00-15:00<br>【高久】 <★> |  |   |
|  | <b>外部子どもイベント<br/>「忍者ナイン」</b><br>15:10-18:15      |  | <b>外部子どもイベント<br/>「忍者ナイン」</b><br>15:10-18:15                  |   |
| <b>腹筋サーキット</b><br>19:15-19:45<br>【飯田】 <★★>                   | <b>HIIT20</b><br>19:00-19:30<br>【飯田】 <★★★>       | <b>ピラティスII</b><br>18:30-19:30<br>【高久】 <★★>           | <b>HIIT20</b><br>19:15-19:45<br>【飯田】 <★★★>                   | <small>どちらか選択</small><br><b>アクションシェイプ<br/>ビギナー</b><br>18:00-18:45<br>【斎藤】 <★★>  |
|  | <b>カラダスッキリ</b><br>20:15-20:45<br>【阿久津】 <★>       |  | <b>カロリーバーナー<br/>エアロ</b><br>20:15-21:00<br>【斎藤】 <★★>          | <small>どちらか選択</small><br><b>アクションシェイプ<br/>アドバンス</b><br>19:00-20:00<br>【斎藤】 <★★> |

- エアロ系
- ダンス系
- 格闘系
- ボディメイク系
- クラブオリジナル

- 強度・難易度**
- ★ : 運動初心者
  - ★★ : 運動に慣れている
  - ★★★ : 運動に慣れている  
高強度の運動をしたい

※レッスン中のマスク着用は任意となります。  
 ※消毒・除菌などお願いします。  
 ※定員は、各レッスンごとに異なります。  
 ※初めて参加する方は、個々のレベルに合ったレッスンにご参加ください。  
 ※体調や身体のコンディショニングが思わしくない方は、ケガに繋がるためレッスンの参加はお控えください。