

らくらくメイト スタジオ プログラム 4月度

スタジオ(ご利用時間帯の範囲内で参加して頂けます)									
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
10:00									
10:10									
10:20									
10:30									
10:40									
10:50									
11:00	健美操 B (山田) 11:00~12:00	太極拳 C (西川路) 3、17は初級 10、24は中級 11:00~12:00	健康体操 ピラティス B.C.D.E (福田)★★ 11:00~12:00	ヨガ D (田原) 11:00~12:30	転倒予防体操 B.C.D.E (山村)★★ 11:00~12:00				
11:10									
11:20									
11:30									
11:40									
11:50									
12:00						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> パワーヨガ ★★★ B.C.D.E (木下) 12:30~13:30 </div>			
12:10									
12:20									
12:30									
12:40									
12:50									
13:00									
13:10									
13:20									
13:30									
13:40	※15時15分からのプログラムにつきましては、3月をもって終了させていただきます。								
13:50									
14:00	ボクササイズ ★★★ E (木下) 14:00~14:45	エアロビクス ファットバーナー ★★★★★ E (安田) 14:00~14:45	ルーシーダットン ★★ (山村)B.C.D.E 14:00~14:45	リズムストレッチ ★★★ (津田)B.C.D.E 14:00~14:45	エアロビクス ファットバーナー ★★★★★ E (安部) 14:00~14:45				
14:10									
14:20									
14:30									
14:40									
14:50									
15:00	【リズムストレッチ】								
15:10	ダンス系のプログラムです。音楽に合わせてダンスのステップで楽しく踊りましょう。								
15:20									
15:30	【ルーシーダットン】								
16:00	タイ式のヨガです。仙人ヨガとも言われています。リラクゼーションをもたらす体内から血液循環を								
18:00	活発にする効果があります。タイ式マッサージ同様に血液、リンパの流れを良くする為、								
19:00	足を重点的に鍛え、刺激するポーズが多いので足やせ・お腹まわりのダイエットにも効果があります。								
19:10									
19:20	ルーシーダットン 開始 (山村)B.C.D.E 19:20~20:20	大ボールシェイプ (大島)B.C.D.E 19:20~19:50 やさしいウォーク (大島)★B.C.D.E 20:00~20:40	申し訳ありません 現在新しい プログラムを 捜しています。		ヨガ D (田原) 19:20~20:50	太極拳 C (西川路) 13、27は初級 6、20は中級 19:20~20:20			
19:30									
19:40									
19:50									
20:00									
20:10									
20:20									
20:30									
20:40									
20:50									
21:00									
21:30									

プログラムの★マークはスタジオの強度です。スタジオに参加される方は参考にして下さい。
 各プログラムは都合により変更・中止になる場合があります。
 各プログラムにより、1ヶ月の利用料が異なります。
 利用料の半額にて、登録外のプログラムが一回体験出来ます。

らくらくメイト プール プログラム

4月度

プー ル(ご利用時間帯の範囲以内で参加して頂けます)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日				
12:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 各プログラムは都合により変更・中止となる場合があります。 ご迷惑をお掛け致しますがご了承下さい。 </div>					9:30						
12:10												
12:20												
12:30												
12:40												
12:50												
13:00						☆アクアサイズ…毎回、内容が担当コーチによって変わります。筋トレや水中ランニング					10:00	
13:10						リラクゼーションのなど…。その日によって変わるミステリーなプログラムです					10:10	
13:20											10:20	
13:30						☆気軽に泳ぎたい…1人では上手に泳げないしちょっとコーチに指導を受けてにたいと					10:30	
13:40	思っている方のプログラムです。お気軽にお入り下さい。					10:40						
13:50						10:50						
14:00						11:00						
14:10	GOGOアクア	アクアワーク	アクアサイズ	GOGOアクア	アクアワーク	11:10						
	14:10~14:30	14:10~14:30	14:10~14:30	14:10~14:30	14:10~14:30	11:20						
14:30						11:30						
14:40	アクアサイズ	背泳ぎが泳ぎたい	気軽に泳ぎたい	アクアサイズ	クロールが泳ぎたい	11:40	気軽に泳ぎたい					
	14:40~15:00	14:40~15:00	14:40~15:00	14:40~15:00	14:40~15:00		11:40~12:00					
15:00	<p style="text-align: center;">★遊泳前のサウナの入室は禁止です。</p> <p style="text-align: center;">プールの水温・水深が心臓に大きな負担となります。</p> <p style="text-align: center;">又、遊泳後のサウナの長時間入室は危険です。</p> <p style="text-align: center;">汗ばんだ程度で退室するのがベストです。</p>					12:00						
15:10												
15:30												
15:40												
15:50												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> この時間帯は成人会員の方はご利用できません。 </div>					12:10	アクアワーク					
18:00												
18:30												
18:45												
19:00												
19:10												
19:20												
19:30						気軽に泳ぎたい…1人では上手に泳げない。					12:30	
19:45						ちょっとコーチの指導を受けてみたい。という方のプログラム					12:40	アクアサイズ
20:00												12:40~13:00
20:10	ゆったり四泳法…自己流になりがち、きれいなフォームで					13:00						
20:15	泳ぐポイントをコーチがチェック。					13:10	アクアサイズ					
20:20	気軽に泳ぎたい	アクアサイズ	アクアサイズ	アクアサイズ		13:20						
20:30					ゆったり四泳法が泳ぎたい	13:30	13:10~13:30					
20:40	20:20~20:50	20:20~20:50	20:20~20:50	20:20~20:50		13:40	気軽に泳ぎたい					
20:50	30分間	30分間	30分間	30分間	20:30~21:00	13:50						
21:00					30分間	14:00	13:40~14:00					
21:10	11月4日(木)~4月28日(土)まで冬時間での営業となります！！					14:30						
	<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">閉館時間 21:30</p>					15:00						
21:30	☆土曜日のショートプログラムの時間にご注意下さい！					15:30						
22:00	20時10分~20時40分 ・ 20時40分~21時00分です。					16:00						
						16:30						
						17:00						
						17:30						
						18:00						
						18:30						
						19:00						
						19:30						
						20:10	アクアワーク					
						20:20	20:10~20:30					
						20:40	クロールが泳ぎ来					
						20:50	20:40~21:00					
						21:10						
						21:30						
						22:00						