

# リフレッシュプログラム【2026年10月～12月】

| 月                                               | 火                                           | 水                                           | 木                                         | 金                                            |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 11:00～11:30<br>初級水泳<br>坂下                       | 10:20～10:50<br>初級 佐藤<br>奇数週:平泳ぎ<br>偶数週:クロール | 10:50～11:10<br>アクアウオーク<br>金子                | 11:00～11:30<br>青竹体操<br>坂下<br><b>定員15名</b> | 10:20～10:50<br>初級 小野<br>奇数週:バタフライ<br>偶数週:平泳ぎ |
| 12:10～12:40<br>アクアスプラッシュ<br>湯川                  | 12:10～12:40<br>※からだ元気<br>工藤<br><b>定員15名</b> | 11:20～11:50<br>初級水泳<br>小野                   | 12:10～12:40<br>アクアダンス<br>湯川               | 12:10～12:40<br>※フィールヨガ<br>湯川<br><b>定員15名</b> |
| 13:10～13:40<br>※フィールピラティス<br>高橋<br><b>定員15名</b> | 13:00～13:30<br>中級水泳<br>浅田                   | 12:00～12:30<br>中級 湯川<br>奇数週:クロール<br>偶数週:背泳ぎ | 12:50～13:20<br>中級水泳<br>工藤                 | 13:00～13:30<br>中級 佐藤<br>奇数週:バタフライ<br>偶数週:平泳ぎ |
| 13:30～14:00<br>マスターズ練習会                         | 13:30～14:00<br>※フィンフリー<br><b>事前予約制</b>      | 12:30～13:00<br>マスターズ練習会                     | 13:30～14:00<br>スイムトレーニング<br>浅田            | 13:30～14:00<br>マスターズ練習会                      |

細線はプールレッスン、太枠線はスタジオレッスン となります。  
※印の付いているプログラムは予約制となります。当日の朝予約開始となります。

## ご案内

- ・スタジオレッスンは、身体的距離を確保する為、全てのレッスンに定員も設け、予約制とさせていただきます。  
フロント前の予約表にお名前を記入してからご参加頂きます様、お願い致します。
- ・火曜日13時30分～のフィンスイムレッスンは予約制になります。**※フィンをお持ちの方は予約の必要はございません。**

## 【プールレッスン】

| レッスン名        | 時間  | 対象者   | 内容                                                                           |
|--------------|-----|-------|------------------------------------------------------------------------------|
| 初級水泳(各4泳法含む) | 30分 | 初心者から | 各泳法の基本を習得し<br>10m以上泳げることを目標としたクラスです                                          |
| 中級水泳(各4泳法含む) | 30分 | 中級者から | 25m泳げる方を対象に<br>テクニックや呼吸法も身に付け、泳ぎの矯正を実施します                                    |
| スイムトレーニング    | 30分 | 上級者   | マスターズ大会への出場や、もっと早く泳げるようになることを<br>目標とした方の為のトレーニングクラスです                        |
| アクアダンス       | 30分 | 初心者から | 音楽に合わせて足腰に負担をかけず、適度な運動が出来ます。<br>泳ぐのが苦手な方でもご参加いただけます。                         |
| アクア スプラッシュ   | 30分 | 初心者から | アクアjamがリニューアルしました。<br>音楽に合わせてシンプルに！動きやすく！がテーマです。<br>水と一緒に心も身体もスプラッシュさせましょう！！ |
| アクアウオーク      | 20分 | 初心者から | 水の中を無理なく自分のペースで歩くクラスです。<br>あまり運動をしたことが無い方でも楽しめます。                            |
| フィンスイムフリー    | 30分 | 初中級者  | 泳ぎなれた方を対象とした、フィンを着用し泳ぐクラスです。<br>インストラクターはつきません。<br>目的別メニューもございますのでぜひご活用ください  |
| マスターズ練習会     | 30分 | 上級者   | マスターズ大会出場者の為の練習会です。<br>インストラクターはつきません。                                       |

## 【スタジオレッスン】

|           |     |       |                                                                                         |
|-----------|-----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| からだ元気     | 30分 | 初心者から | 簡単なストレッチや筋力トレーニングを行い<br>日常生活に必要な運動機能の向上を目指していきます。                                       |
| 青竹体操      | 30分 | 初心者から | 足の裏を刺激して血流を良くしましょう。<br>むくみを解消したり、冷え性を緩和したりと<br>様々な効果が期待できます。                            |
| フィールヨガ    | 30分 | 初心者から | ハタヨガをベースに現代人向けにアレンジしたシンプルな<br>ヨガです。簡単なポーズで心地よくリフレッシュします。                                |
| フィールピラティス | 30分 | 初心者から | ピラティスは姿勢の改善や体が本来持っている機能を回復させる<br>ためのエクササイズです。インナーマッスルを使い、体幹を鍛<br>えることで体のバランスを整える効果があります |