

8月5日(日)

8月11日(土)祝日

8月12日(日)

8月19日(日)

7:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	7:00
8:00													8:00
9:00													9:00
10:00	女性限定 定員12 ハンモックYOGA 10:00~10:40 得能 康代		プライベートハーフ 10:00~10:30 山本&宮元 (有料)										10:00
11:00		ピラティス 10:20~11:00 江田 哲郎	平泳ぎ中級 10:45~11:30 宮元 択実	ポップミュージック AERO 10:30~11:15 四方 千代美	特別レッスン バレエ (有料) 10:00~11:10 福田 佳子	プライベート 10:00~10:30 山本 (有料)	インターロック 10:00~10:45 多田 裕子	ルーシーダットン 9:45~10:30 SAKAE		定員20 ~美脚・尻・腕~ TRXスリム 10:00~10:30 笹原 賢志			11:00
12:00	特別レッスン ギムニク30 (有料) 11:00~13:00 中尾 和子	ファンクショナルシェイプ 11:15~11:45 得能 康代	プライベート 11:45~12:15 宮元 (有料)	ボディメイクストレッチ 11:30~12:00 福田 佳子	ZUMBA 11:30~12:10 片岡 暁音	ファンクショナルアクア 11:00~11:30 上村 英司	大井 貴博 STEP 11:15~12:15 池野鷹主催 (有料)	定員10 JUMPチャレンジ 11:00~11:20 いづれか1つ受講	かんたんアクア &シェイプ 10:50~11:30 大西 城太郎	シェイプマーシャル 10:50~11:20 笹原 賢志			12:00
13:00		スリムヨガ 12:00~12:40 江田 哲郎		バランスボール 12:20~13:05 四方 千代美	ピラティス 12:30~13:00 片岡 暁音		池野鷹 パーチカルステップ 12:30~13:30 池野鷹主催 (有料)	JUMPチャレンジ 11:40~12:00 笹原 賢志	プライベート 11:45~12:15 山本 (有料)	ジャイロプラス 11:45~12:30 ロビンソクミ			13:00
14:00	特別レッスン JSAボール エクササイズ (有料) 13:30~15:30 中尾 和子	~姿勢美人~ BODYリリース 13:00~13:30 和山 浩二	アクアダンス 13:30~14:10 梶村 知子	Shape コンディショニング 13:30~14:15 森本 清美	WAYA YOGA 13:20~14:20 和山 浩二	スイムマニア 13:15~14:00 横村 征美	池野&大井 STEP 13:45~14:45 池野鷹主催 (有料)	いづれか1つ受講 スリムヨガ 13:30~14:00 ロビンソクミ	水泳記録会 13:00~16:00	↓ロビンソクミ スリムヨガ 12:50~13:20			14:00
15:00		YOGA~空~ 13:45~14:30 和山 浩二	プライベート 14:30~15:00 山本 (有料)	YOGA~太陽~ 14:40~15:10 和山 浩二	RPM 15:00~15:30 上村 英司	プライベート 14:15~14:45 横村 (有料)	エアロ JACK 15:15~16:00 田中 陽子	スリムストレッチ 14:15~14:45 田中 陽子		ルシーダットン 13:45~14:30 SAKAE			15:00
16:00	ボディセラピー 15:50~16:30 国分 芳江	ZUMBA 14:50~15:20 国分 芳江		ラテンエアロ 15:30~16:15 森本 清美		プライベート 15:00~15:30 横村 (有料)				かんたんステップ 14:45~15:15 吉田 里紗			16:00
17:00		定員10 RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介								STYLEピラティス 15:40~16:20 吉田 里紗			17:00
18:00													18:00

セミナーの為休講とさせていただきます

※バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前(入室時)にはお越し下さい。

⇒ 暗がりレッスン/暗めの照明(スポット・カラー・レーザー・間接照明etc)で行うクラス

ファンクショナル シェイプ レベル 1~2	11:15~11:45 Bスタジオ	機能的体幹中心のトレーニング。運動をより効果的に行う為の準備運動としてもおすすめです!	ポップミュージック AERO レベル 2	10:30~11:15 Aスタジオ	お馴染みの曲に合わせてエアロピクスを楽しむクラス	インターロック レベル 1~2	10:00~10:45 Aスタジオ	ビートに合わせた体幹(お腹の深部)中心のエクササイズでシェイプしましょう!	TRXスリム ~ファンクショナル~ レベル1~2	10:00~10:30 Aスタジオ	美脚・美尻・美腕に効果的なTRXエクササイズとストレッチ、又バンドでパーツに集中的に働きかけるクラス
BODYリリース ~姿勢美人~ レベル 1	13:00~13:30 Bスタジオ	円柱ポールを使いカラダのバランスを整え、筋膜への刺激により筋肉を開放し、運動機能を高めるクラス	WAYA YOGA レベル 2~3	13:20~14:20 Bスタジオ	ヴィンヤサヨガ(流れるように動作を行う)をベースとしたWAYAMAオリジナルヨガ	JUMPチャレンジ レベル 2~3	11:00~11:40 Bスタジオ	音楽に合わせて、トランポリンを楽しみながら気軽に体力UPを目指すクラス	シェイプマーシャル レベル 2~3	10:50~11:20 Aスタジオ	格闘技のコンビネーションや筋力運動を楽しむクラス
ZUMBA レベル 2~3	14:50~15:20 Bスタジオ	様々なダンス系ステップをフィットネスの動きと組み合わせるクラス	Shape コンディショニング レベル2~3	13:30~14:15 Aスタジオ	軽めエアロピクスとダンベルなどを使って筋力と柔軟性をアップするクラス	ジャイロプラス レベル 1~2	12:30~13:15 Bスタジオ	筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいストレッチと体幹を強化するクラス(ストレッチボールや小さいボールなど使用)	ルーシーダットン レベル 1~2	13:45~14:30 Aスタジオ	仙人が修行の時に自己体調を整える為に行った健康法(タイ式ヨガ)
ボディセラピー レベル 1	15:50~16:30 Aスタジオ	足ツボ刺激や骨盤矯正など、身体の調子を整えるクラス	YOGA~太陽~ レベル 2~3	14:40~15:10 Aスタジオ	スリム系ヨガ。太陽礼拝から力強いイメージやねじりのポーズを中心に連続的に行い、脂肪燃焼にも効果的なクラス	スリムストレッチ レベル1~2	14:15~14:45 Bスタジオ	脂肪の蓄積しやすい所に効果的な動的ストレッチを行うクラス	かんたんステップ レベル 1~2	14:45~15:15 Aスタジオ	ステップ台を使ったエクササイズで美脚、美尻、足腰強化を目指します!
LesMILLS RPM レベル 3~	16:15~16:45 Bスタジオ	つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 体力に自信のない方はご遠慮下さい。	ラテンエアロ レベル 2~3	15:30~16:15 Aスタジオ	ラテン気分楽しく踊りましょう!	エアロ JACK レベル 3~4	15:15~16:00 Aスタジオ	基本の動作を大切に全身でしっかり動く、Low~Highコンビネーションを楽しむクラス	STYLE ピラティス レベル 2~3	15:40~16:20 Aスタジオ	ソフトジムやセラバンドなどツールを使用し、カラダへの負担を軽減、体幹を意識しながら他の筋力やバランス感覚も養うクラス

8月26日(日)

Aスタジオ ジム/カーディオサーキット 15:00~15:30 宮元	Bスタジオ プール	プライベートハーフ 10:00~10:30 山本&宮元 (有料)
↓辻千枝		
特別レッスン ShapeAttack (有料) 10:00~11:00	ジャイロプラス 10:15~11:00 ロビンソン クミ	クロール中級 10:45~11:30 山本 貴子
35th企画		
Functional StageⅢ 11:20~12:10 吉田&笹原	スリムヨガ 11:20~11:50 ロビンソン クミ	プライベート 11:45~12:15 山本 (有料)
とばないエアロ 12:30~13:15 多田 裕子	特別レッスン ダンス系 (有料) 12:15~13:30 森本 清美	
定員20名		
HOOP~フープ~ 13:40~14:25 サカトモコ	コアスリムボール 13:50~14:30 森本 清美	AQUA ZUMBA 13:30~14:10 梶村 知子
女性限定 定員12		プライベート 14:30~15:00 森 (有料)
ハンモック 15:00~15:30 ↑↓いつれか1つ受講	HIROサークル (有料)	
ハンモック 15:40~16:10 女性限定 定員12 サカトモコ		

35th企画 Functional StageⅢ レベル1~2	11:20~12:10	A スタジオ ファンクショナルレッスンのスペシャル コラボバージョン♪ (機能的体幹中心の 全身トレーニング)
---------------------------------------	-------------	--

スリムヨガ レベル 2~3	11:20~11:50	B スタジオ ヨガの立位のポーズや、脂肪燃焼に 効果的な動作を中心に行うクラス
------------------	-------------	---

フープ ~HOOP~ レベル 2~3	13:40~14:25	A スタジオ 簡単にできて楽しいフープのク ラス 10分で100kcal消費の期待!
--------------------------	-------------	--

コアスリムボール レベル1~2	13:50~14:30	B スタジオ ソフトジムボール (小さいボール) を使って体幹を中心に動かし引き締 めていくクラス
--------------------	-------------	--

ハンモック (女性限定) レベル 1~2	15:00~15:40~	A スタジオ 天井から吊るしたハンモックを使ったスト レッチとスリムUPするクラス ※高血圧、 耳目異常、心臓など持病のある方はご遠慮下さい。 袖のある清潔なウェアでご参加下さい。
----------------------------	--------------	--

お知らせ
●会員様をご紹介いただくと素敵な特典がございます!
●プールの営業は8月末で終了させていただきます。
●リニューアル工事の為8月~10月の休館日が変更となります。(8月無休 ※HP参照)
●駐輪場の整列駐輪にご協力をお願いいたします。又、ご利用時以外やステッカー
のない駐輪は、駐輪代3000円いただきます。
※一回限り駐輪の場合は必ずチェックイン時108円(原付バイク162円)お支払い下さい。

皆様が快適にご利用いただけるようルール・マナーのご協力をお願いします。

HPをご覧ください!

アクア特別レッスン「FINAL AQUA」




Pool

8/31 (金) 19:00~19:45 辻千枝&上村英司

申込7/30~会員様限定1080円(全会員種類)

※上記日時フリーコースは2~3コースとなります。

FINAL

-  → どなたでもお気軽に参加していただけるクラスです。運動量・難易度共にやさしいレッスンです。
-  → 初級クラスです。運動量が少し上がります。
-  → シューズ不要です。

※ジムレッスンは開始10分前で定員越えの場合は、その時点で抽選とさせていただきます(定員8名)

●都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
有料プログラム、特別レッスンは、館内掲示または設置用紙をご覧ください。
●安全上の理由により、レッスンの途中入室・退出はご遠慮ください。
●プールレッスンは、1コースから最多3コース使用いたします。又プールプライベート
レッスン・プールプライベートプラスレッスンは、1コース使用いたします。
●定員制限を設けているレッスンにつきましては、受講できない場合がございます。
予めご了承下さい。

休館日(毎月5日・15日・25日・お盆・年末年始)※ 工事等により変更時
営業時間(平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~18:00)

スケジュール担当 梅原・笹原

**OAK
21**
wellness club
SINCE 1980

TEL/075 (255) 1361