

# STUDIO&SWIM Lesson Schedule

## 2018. 4~5月



〒073-0045 滝川市有明町6丁目412-4  
TEL 0125-26-5522 FAX 0125-24-6767

～開館時間～

火～金曜日 10:00～22:00  
土曜日 10:00～20:00  
日曜日 10:00～18:00

～休館日～

毎週月曜日  
及び年末年始  
施設点検日

|     | 10時 | 11時                                  | 12時                                   | 13時                                     | 14時                                   | 15時                                  | 18時 | 19時                                  | 20時                                  | 21時                                  |
|-----|-----|--------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|-----|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 火曜日 | プール | 中級<br>クロール・背泳ぎ<br>10:30~11:10<br>成田  | 上級<br>個人メドレー<br>11:30~12:10<br>成田     | 初級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>13:00~13:40<br>小都    | アクアビクス<br>14:00~14:40<br>宮向           |                                      |     | 中級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>18:30~19:10<br>森本 | 初級<br>クロール・背泳ぎ<br>19:20~20:00<br>森本  | 初級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>20:10~20:50<br>小都 |
|     | Aスタ | ゆる体操<br>10:30~11:10<br>佐藤            | エアロビクス<br>11:30~12:10<br>佐藤           | ボール<br>13:00~13:40<br>梅村                | リラックスヨガ<br>14:00~14:40<br>梅村          |                                      |     | からだバー<br>18:20~19:00<br>千石           | ZUMBA<br>(ズンバ)<br>19:10~19:50<br>千石  | ステップ<br>ベーシック<br>20:10~20:50<br>宮向   |
|     | Bスタ |                                      |                                       | パーベル<br>エクササイズ<br>13:00~13:40<br>メード    |                                       |                                      |     |                                      | パーベル<br>エクササイズ<br>19:10~19:50<br>本間  |                                      |
| 水曜日 | プール | 上級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>10:30~11:10<br>成田 | 中級<br>クロール・背泳ぎ<br>11:30~12:10<br>成田   | 中級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>13:00~13:40<br>高橋    | アクア&ウォーク<br>14:00~<br>14:30<br>掛川原    |                                      |     | スイム<br>トレーニング<br>18:30~19:10<br>齊藤   | アクアビクス<br>19:20~20:00<br>宮向          | 初級<br>クロール・背泳ぎ<br>20:10~20:50<br>南   |
|     | Aスタ | ボディ<br>シェイプ<br>10:30~11:10<br>本間     | はつらつ<br>リズム体操<br>11:30~12:10<br>服部    | すっきり<br>体ほぐし<br>13:00~13:40<br>柴田       | ZUMBA<br>(ズンバ)<br>14:00~14:40<br>高田   |                                      |     | ZUMBA<br>(ズンバ)<br>18:10~18:50<br>高田  | ボディ<br>シェイプ<br>19:10~19:50<br>掛川原    | エアロビクス<br>20:10~20:50<br>佐藤          |
|     | Bスタ | 介護予防<br>使用中                          |                                       |   |                                       |                                      |     |                                      |                                      |                                      |
| 木曜日 | プール | 上級<br>クロール・背泳ぎ<br>10:30~11:10<br>成田  | 中級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>11:30~12:10<br>成田  | 初級<br>クロール・背泳ぎ<br>13:00~13:40<br>南      | アクアビクス<br>14:00~14:40<br>齊藤           |                                      |     | 中級<br>クロール・背泳ぎ<br>18:30~19:10<br>森本  | 上級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>19:30~20:10<br>成田 |                                      |
|     | Aスタ | ステップ<br>ベーシック<br>10:30~11:10<br>柴田   |                                       | ボディ<br>シェイプ<br>13:00~13:40<br>掛川原       | エアロビクス<br>ベーシック<br>14:00~14:40<br>宮向  |                                      |     | ステップ<br>エクササイズ<br>18:30~19:10<br>本田  | ヨガ<br>19:30~20:20<br>坪井              |                                      |
|     | Bスタ |                                      | 癒しのヨガ<br>11:30~12:10<br>柴田            |   |                                       |                                      |     | 姿勢改善<br>18:30~19:10<br>齊藤            | JOYリズム<br>19:20~20:00<br>宮向          | パーベル<br>エクササイズ<br>20:10~20:50<br>メード |
| 金曜日 | プール | 初級<br>クロール・背泳ぎ<br>10:30~11:10<br>高橋  | 初級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>11:30~12:10<br>高橋  | 上級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>13:00~13:40<br>成田    | 水中<br>ウォーキング<br>14:00~14:40<br>三宅     |                                      |     | 初級<br>平泳ぎ・バタフライ<br>18:30~19:10<br>森本 | 上級<br>個人メドレー<br>19:30~20:10<br>成田    |                                      |
|     | Aスタ | ボディメンテナンス<br>10:30~<br>11:00<br>掛川原  | リズム<br>ウォーキング<br>11:30~12:10<br>佐藤    | 姿勢改善<br>13:00~13:40<br>齊藤               | ZUMBA<br>(ズンバ)<br>14:00~14:40<br>千石   |                                      |     | エアロビクス<br>ベーシック<br>18:30~19:10<br>齊藤 | 自重負荷<br>トレーニング<br>19:30~20:10<br>本間  |                                      |
|     | Bスタ | 介護予防<br>使用中                          |                                       |   |                                       |                                      |     |                                      |                                      |                                      |
| 土曜日 | プール |                                      |                                       |   | 水中<br>ウォーキング<br>13:30~14:10<br>担当:週替り |                                      |     | スイム系<br>週替り<br>18:30~19:10<br>担当:週替り |                                      |                                      |
|     | Aスタ | キッズダンス                               |                                       |   | ソフト<br>エアロビクス<br>12:30~13:10<br>服部    | 週替り<br>レッスン<br>13:30~14:10<br>担当:週替り |     | 週替り<br>レッスン<br>14:30~15:10<br>担当:週替り |                                      |                                      |
|     | Bスタ |                                      |                                       |   |                                       |                                      |     |                                      |                                      |                                      |
| 日曜日 | プール |                                      |                                       |   | アクア系<br>週替り<br>14:00~14:40<br>担当:週替り  |                                      |     |                                      |                                      |                                      |
|     | Aスタ |                                      | すっきり<br>体ほぐし<br>11:00~11:40<br>担当:週替り | 週替り<br>レッスン<br>12:00~12:40<br>担当:週替り    | 週替り<br>レッスン<br>13:00~13:40<br>担当:週替り  |                                      |     |                                      |                                      |                                      |
|     | Bスタ |                                      |                                       | パーベル<br>エクササイズ<br>13:00~13:40<br>担当:週替り |                                       |                                      |     |                                      |                                      |                                      |

### ～スタジオご利用上の注意～

- ・気分が悪くなったときは、無理して続けず退室しましょう。
- ・運動中の水分を補うため、飲料水をご持参下さい。  
(フタ・キャップ付きのもの)
- ・プログラム終了後は床清掃を行いますので、全員退室願います。
- ・レッスンの参加はレッスン開始後10分までとさせていただきます。

### ～プールご利用上の注意～

- ・泳ぐ場合と髪が長い方は、スイムキャップの着用をお願いします。
- ・泳ぐ場合、全ての化粧を落として下さい。
- ・気分が優れないときは無理せず休んでください。
- ・飛び込みは厳禁です。
- ・レッスンの参加はレッスン開始後10分までとさせていただきます。

### ★定員のあるレッスン★

|            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|
| ステップベーシック  | 定員30名 | ボディシェイプ    | 定員32名 |
| ステップエクササイズ | 定員30名 | パーベルエクササイズ | 定員20名 |
| すっきり体ほぐし   | 定員22名 | からだバー      | 定員15名 |
| ボディメンテナンス  | 定員22名 |            |       |

(マイバーをお持ちの方は、定員を超えてもご参加いただけます)

※定員があるレッスンで ⚠️ マークがついているレッスンは、整理券をお配りしています。

※整理券は、レッスン開始20分前からお配りします。

※木曜日18:30～のステップエクササイズは10人以上並ばれた場合お配りします。

### \*マークの見方\*



⇒初心者の方向けのレッスンです。



⇒定員制で、整理券をお配りしているレッスンです。



⇒今月からの新しいレッスンです。

※ 週替りレッスンは、館内の掲示にてご確認下さい。