

時 曜	MON		TUE	WED		THU		FRI		SAT		SUN		
	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10		ピラティス 10:00~11:00 [中村]		ジュニア スイミング 9:45~11:00	かんたんエアロ 10:00~10:45 [ASAMI]	P-S トレーニング 10:00~10:45(岡本)			コンディショニング エアロ 10:00~11:00 [高野]					
11	ジュニア スイミング 9:45~12:00	ショート プレスト 11:00~11:45 [池本]			ハワイアンフラ 11:00~12:00 [英]	アクアジョグ 10:50~11:20(米澤)		ジュニア スイミング 10:45~12:00	アクアピクス 11:00~11:45 [米澤]		OVER 1500 10:00~11:00 [宝坂]	フルボックス 10:15~11:00 [岡森]		
12		ゆっくりエアロ 11:15~11:45(岡森)		アクア エクササイズ 11:15~12:00(長谷)		ショート パタフライ 11:30~12:15(田中)			やさしい ベリーダンス 11:15~12:15 [岡崎]				ジュニア スイミング 9:45~13:30	
13	ジュニア スイミング 12:45~14:00	BODY×BODY 12:45~13:15(岸田)		ショートクロー 12:05~12:50 [長谷]	プレイング ヨーガ 12:15~13:00(藤原)				エンジョイエアロ 12:30~13:15 [ASAMI]			チャレンジ エアロ 12:15~13:15 [山谷]		
14		チャレンジエアロ 13:30~14:15 [長谷]		ジュニア スイミング 12:45~14:00	リトモス 13:15~14:15 [中原]	ジュニア スイミング 13:00~14:00		スタート&ターン 13:15~14:00 [山本]	ファンクショナル トレーニング 13:30~14:15(長谷)			かんたんエアロ 13:30~14:15 [ASAMI]		
15	リフレッシュスイム 14:15~15:00 [宝坂]	DANCE スタイル 14:30~15:30 [中原]		泳いで GO!GO!! 14:15~15:15 [米村]	BODY コンディショニング 14:30~15:15(岸田)			チャレンジ クロー 14:00~15:00 [池本]	リトモス 14:30~15:30 [山谷]		ジュニア スイミング 12:30~18:15	エンジョイステップ 14:30~15:15 [長谷]	バラエティ (週替わりレッスン) 14:00~	
16			定休日										ジュニア スイミング 15:00~17:00	バラエティ (週替わりレッスン) 15:15~
17	ジュニア スイミング 14:30~20:15						ジュニア スイミング 15:45~20:15		ジュニア スイミング 15:45~20:15					
18														
19		BODY&ストレッチ 18:45~19:30 [長谷]			ポルドブラ 18:30~19:15 [長谷]			エンジョイステップ 18:30~19:15 [ASAMI]	肩甲骨ヨガ 18:30~19:15 [中原]	マンスリー チョイススイム 18:30~19:30 [池本]		ストレッチヨガ 18:45~19:30 [山谷]		
20		かんたんエアロ 19:45~20:30 [長谷]			エンジョイエアロ 19:30~20:30 [ASAMI]			リトモス 19:30~20:30 [中原]	チャレンジ エアロ 19:30~20:30 [中原]			リトモス 19:45~20:45 [山谷]		
21	KISO 20:30~21:30 [山本]	チャレンジ ステップ 20:45~21:45 [西村]		チャレンジ スイム 20:30~21:30 [田中]	フルボックス 20:45~21:45 [岡森]	ショートクロー 20:15~21:00 [米村]		マスターズ アスリート 20:15~21:45 [山本]	かんたんステップ 20:45~21:30 [西村]					
						ロングスイム 21:00~21:30(宝坂)		G-BODY 20:45~21:45 [岸田]						

※祝日は特別レッスンスケジュールとなります。

※時間・内容・担当者が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。

〔レッスンボード、ホームページにてご確認ください。〕

●スタジオに入る際は  
・フィットネス(エアロピクス)シューズを必ずご用意下さい。

・スタジオ開場時間は、レッスン開始15分前からとなります。

※ステップクラス等、数に限りがありますのでお早めにスタジオにお集まりください。

●プールに入る際は  
・必ずシャワーを十分に浴び、化粧、汗等を流して下さい。

・スイムキャップを着用して下さい。

・安全のためアクセサリー類は外して下さい。



**STUDIO** **コンディショニング・トレーニング系** バジャオリジナルのコンディショニング&トレーニングプログラム!!

レッスン名	レッスン内容	難易度強度
<b>BODY</b> コンディショニング	体の痛み・こりの原因の一つである筋肉の緊張をほぐして体を整えます。体のメンテナンスにおススメ!	☆☆☆
<b>ファンクショナル</b> トレーニング	関節などの可動域を広げることで、より身体を機能的に動かすトレーニングです。身体の代謝UP・美しいスタイルを目指しましょう!	☆☆☆
<b>BODY&amp;ストレッチ</b>	姿勢改善のための筋力トレーニングとストレッチを行います。正しい姿勢で効率の良いトレーニング、身体の痛み・こりの軽減を目指しましょう!	☆☆☆
<b>BODY×BODY</b>	筋力トレーニングで基礎代謝を上げ、効率よく全身を引き締めましょう。男性の方にもおすすめです!	☆☆☆
<b>G-BODY</b>	月替わりで鍛える部位を変えながら、がっつり筋トレをしていきます。素敵なメリハリボディを作っていきますよ!	☆☆☆

**STUDIO** **ダンス・カルチャー系** かっこよく、なりきって踊りたいならこれに限る! 上達すればなお楽しい!

レッスン名	レッスン内容	難易度強度
<b>やさしい</b> ベリーダンス	ベリーダンスの基本的姿勢や動作を身につけて、目指せ! くびれ美人!	☆☆☆
<b>ハワイアン</b> フラ	ハワイアンのリズムにのって踊れば心も体もリフレッシュ。美容と健康におススメ!	☆☆☆
<b>ヒーリング・タイチー</b>	初めてでもすぐできる気功と太極拳で身体も心も爽やかに!	☆☆☆
<b>はじめての</b> ダンス	ヒップホップやラテンなどダンスの基礎の動きを楽しく踊りましょう!	☆☆☆
<b>DANCE</b> スタイル	いろいろなジャンルのダンススタイルをミックスしたり、フォーカスしたり! 途切れることなく振付を動いていくクラスです。	☆☆☆
<b>武術太極拳</b> / 42式総合太極拳	伝統太極拳各派の特徴的な動作を組み込んだ、国際大会でも広く表演されている人気の種目です。中上級向け。	☆☆☆

**STUDIO** **プレコリオ系** 今人気のプレコリオプログラム! 曲と振付でバッチリきめちゃいましょう!!

レッスン名	レッスン内容	難易度強度
<b>リトモス</b>	9~12曲の音楽に合わせて踊る最新のダンス系プログラムです。1曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます!	☆☆☆
<b>フルボックス</b>	シンプルな動きで脂肪燃焼、体力・筋力UPしていきますよ! 男性にもおすすめです。	☆☆☆

**STUDIO** **ヨガ・ピラティス系** 大人気のパワーヨガ、ハリウッド女優ご用達のピラティスも好評!

レッスン名	レッスン内容	難易度強度
<b>ピラティス</b>	ピラティスの呼吸をしながら、骨盤・お腹まわりの奥の筋肉を鍛えます。体の内側からキレイになりますよ!	☆☆☆
<b>プレイング</b> ヨーガ	ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます。	☆☆☆
<b>ストレッチ</b> ヨガ	ヨガのポーズと呼吸で、気持ちよく体をストレッチしていきますよ!	☆☆☆
<b>肩甲骨</b> ヨガ	立位や座位を組み合わせたながら、肩甲骨や骨盤の安定性にフォーカスしたフロースタイルヨガです。	☆☆☆
<b>ポルド</b> ブラ	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。姿勢改善、ストレッチ効果、柔軟性も高められます。	☆☆☆

**STUDIO** **エアロ・ステップ系** 脂肪燃焼ならやっぱりエアロ! きっと、あなた好みのレッスンが見つかるはず!

レッスン名	レッスン内容	難易度強度
<b>コンディショニング</b> エアロ	コンディショニングとやさしいエアロで姿勢や体の調子を整えましょう。冷え性、便秘などの解消にも効果的! シューズ不要。裸足で行います。	☆☆☆
<b>ゆっくり</b> エアロ	基本のステップを使って、楽しく体を動かしましょう。ゆっくりテンポなので中高年の方にも安心!	☆☆☆
<b>ゆっくり</b> ステップ	基本のステップを使って、楽しく台を昇り降りしましょう。ゆっくりテンポなので中高年の方にもおススメです。	☆☆☆
<b>かんたん</b> エアロ	基本のステップをマスターし、気持ちいい汗を流しましょう。初級クラスです。	☆☆☆
<b>かんたん</b> ステップ	基本のステップで台の昇降運動を行います。やさしい動きで効果充分! 初級クラスです。	☆☆☆
<b>エンジョイ</b> エアロ	いろいろなステップを組み合わせ、さまざまなバリエーションをエンジョイ! 慣れてきた方におすすめの中級クラスです。	☆☆☆
<b>エンジョイ</b> ステップ	いろいろなステップで台の昇降運動を行います。慣れてきた方におすすめの中級クラスです!	☆☆☆
<b>チャレンジ</b> エアロ	アップテンポなリズムにのって、さまざまに変化するバリエーションにチャレンジ! 慣れてきた方におすすめの中上級クラスです。	☆☆☆
<b>チャレンジ</b> ステップ	ステップ台をいっぱいを使いながら、さまざまに変化するバリエーションにチャレンジ! 難度・強度ともたっぴりの上級クラスです。	☆☆☆

**POOL** **スイム系** きれいな泳ぎをマスターしましょう! 目指せ四泳法!!

レッスン名	レッスン内容	難易度強度
<b>リフレッシュ</b> スイム	スイミング入門クラスです。まずは水に慣れましょう!	☆☆☆
<b>KISO</b>	水泳における基礎を中心にトレーニングします。	☆☆☆
<b>ショート</b> クロール	クロール習得クラスです。	☆☆☆
<b>ショート</b> プレスト	平泳ぎ習得クラスです。	☆☆☆
<b>ショート</b> バタフライ	バタフライ習得クラスです。	☆☆☆
<b>マンスリー</b> チョイススイム	月替わりで4泳法を練習しましょう。	☆☆☆
<b>ホップ</b> ステップ スイム	クロール・背泳ぎを楽しく練習しましょう。	☆☆☆
<b>スタート</b> & <b>ターン</b>	スタート・ターンを習得し、スイムにつなげるクラスです。	☆☆☆
<b>チャレンジ</b> スイム	泳力アップを目指す中・上級クラスです。	☆☆☆
<b>チャレンジ</b> クロール	クロールの泳力アップを目指す中・上級クラスです。	☆☆☆
<b>泳いで</b> Go! Go!!	泳力アップを目指すクラスです。	☆☆☆
<b>OVER</b> 1500	60分間でトータル1500メートルを目指して泳ぎましょう。	☆☆☆
<b>ロング</b> スイム	長い距離を泳ぎましょう!	☆☆☆
<b>マスターズ</b> アスリート	マスターズ水泳大会出場を目指すクラスです。どなたでも参加できます。	☆☆☆

**POOL** **ウォーク・ジョグ・アクア系** 足腰への負担も少ない水中運動で楽しく体を動かしましょう!

レッスン名	レッスン内容	難易度強度
<b>アクア</b> ウォーク	どなたでも参加でき、足腰への負担も少ない水中歩行のクラスです。	☆☆☆
<b>P・ST</b> トレーニング	コンディショニングで体をほぐした後、ストレッチ・筋トレで泳げる体を目指しましょう!	☆☆☆
<b>アクア</b> ジョグ	水中で楽しくジョギングしながらシェイプアップ! 泳ぎが苦手な方にもおすすめのクラスです。	☆☆☆
<b>アクア</b> ピクス	基本の動きを組み合わせ、音楽に合わせて体を動かしましょう!	☆☆☆
<b>アクア</b> エクササイズ	リズムに合わせてエクササイズ!シェイプアップ・筋力アップを目指すクラスです。	☆☆☆