【成人・スタジオプログラム】

2026.10

会員種類

NO	名称	月会費（税込）
1	ゴールド会員	月額 11,660円
	終日全てのプールおよびスタジオプログラムをご利用になれます	
2	シニア会員	月額 10,560円
	満６５歳以上の方限定の会員	
	終日全てのプールおよびスタジオプログラムがを利用になれます	
3	平日会員	月額 10,010円
	月曜日から金曜日の平日のご利用	
	プールおよびスタジオプログラムをご利用になれます	
4	土日・夜・祝日会員	月額 9,460円
	土曜日・日曜日と平日１８時００分以降のご利用	
	プールおよびスタジオプログラムをご利用になれます	
5	デイ会員	月額 10,560円
	１０時００分から１５時００分のご利用	
	プールおよびスタジオプログラムをご利用になれます	
6	学生会員	月額 9,460円
	２２歳以下の方限定の会員	
	終日全てのプールおよびスタジオプログラムをご利用になれます	
7	マタニティー会員	１回　1,100円
	１６週目からレッスンに参加可能	
	月・火のマタニティークラスをご利用できます	
8	フリースイミング会員	月額 7,810円
	プール限定　レッスン以外のフリーレーンを終日ご利用できます	
認定者	メディカルシニア会員	月額 12,030円
	元気に生活するための予防クラスです。痛み（等がある方）や、持病のある方は、ぜひご相談ください。	

スタジオ　プログラム

曜日	講座名	講師名	強度(1～5)	開催時間	内　容
月曜日	エアロ＆筋コンディショニング	二宮	3	10：05～11：05	音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動です。脂肪燃焼、体力アップにも効果的なクラスです。
	リズムひきしめストレッチ	SACHI	2	10：45～11：45	ストレッチでしなやかな関節維持。
	骨盤調整ストレッチ	二宮	2	11：10～11：55	骨盤周りの筋肉をほぐしたり強化をする腰痛の予防改善のクラスです。
	社交ダンス(中級)	長井	2	13：15～14：15	身体の代謝を上げ、筋力アップを図り、年齢を重ねても自分の身体、脚力で生活できることを目的とした運動です。
	社交ダンス	長井	3	14：15～15：15	社交ダンスは他の人とのコミュニケーションを促進する要素も含まれています。
	ステップマスター30	石川	1	18：30～19：00	ステップ台を使った初心者向けのクラスです。
	骨盤エクササイズ45	石川	1	19：05～19：50	45分の骨盤調整ストレッチをするクラス。台を使ってバリエーション豊富な内容です。
火曜日	慣れたらエアロ	石川	4	10：15～11：15	エアロビクスに慣れてきた方が楽しむクラス
	ストレッチヨーガ	寒竹	4	10：30～11：30	スタートから終わりまで心拍数をキープするのが特徴です。呼吸に重点を置き、ポーズを行います。
	ステップ30	石川	2	11：20～11：50	始めに動きの説明を行い、音楽をかけずに台をふみ、ステップ台のクラスの中で一番やさしいクラス
	ストレッチ	sachi	3	12：30～13：30	体幹、筋肉を刺激し、腰痛、膝痛予防や姿勢の維持、骨密度の現状維持、ストレッチでしなやかな関節維持
	楽しくフラダンス	府川	3	13：00～14：00	始めに体操とストレッチをし、基本のステップ、ハンドモーション、最後にフラの曲に合わせて踊ります。
	スマートコアEX	田邉	2	14：05～14：50	初心者向きエアロビクスで身体を温め、後半はマットとフォームローラーを使用して、筋膜リリースを行います。
	アロマストレッチ	田邉	1	14：55～15：25	アロマの香りでリラックスしながらストレッチの調整体操を行います。
	じんわりヨガ	鈴木	3	19：15～20：30	基本のポーズとゆっくりとした呼吸法を行い、全身を動かし、呼吸や身体、心の変化を気づいてあげる時間。
水曜日	心と体が整うヨガ	鍵和田	3	10：15～11：10	呼吸に導かれるように丁寧に動くヨガです。心が休まり、体は整っていきます。
	はじめてエアロ	沓澤	3	11：20～12：05	シンプルな動きから少しチャレンジする動きまで、普段使わない筋肉を動かして、体のバランスも整えていくクラスです。
	ZUMBA GOLD	MIHO	1	12：15～12：45	きちんと説明をしながら踊るダンスフィットネス。座りながらもできるエクササイズ。初めての方でも大歓迎。
	ZUMBA	MIHO	4	12：45～13：30	ラテンのリズムで踊るダンスフィットネス初心者でも大丈夫！楽しく汗を出せます！
	バランスボールエクササイズ	宇山	4	18：50～19：50	バランスボールに座って弾む楽しい有酸素運動。肩や腰の痛み、骨格の歪み、転びにくい体作りに効果的です。
木曜日	骨盤調整ピラティス	髙橋と	3	10：30～11：30	呼吸に合わせながら、体幹を意識して、全身の筋肉をバランス良く動かし柔軟性を高めるクラスです。
	ステップ45	石川	3	10：30～11：15	台を使ったクラスで少し慣れてきた方が楽しめる内容。音楽に合わせ台を上り下り、渡ったり、回ったりしながら汗をかけるクラス
	骨盤エクササイズ60	石川	1	11：30～12：30	硬くなっている筋肉をほぐし、必要な筋肉を作っていくクラスです。
	はじめてエアロ	石川	3	12：40～13：25	やさしめのエアロビクス音楽にのって楽しく体を動かし心肺機能を高めていけるクラス初心者OK。
	ヨガ＆ボディケア	寒竹	5	13：30～14：30	インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地よく全身を動かしていくクラスです。
	骨盤エクササイズ	石川	1	18：45～19：45	硬くなっている筋肉をほぐし、必要な筋肉を作っていくクラスです。
	ステップ60	石川	4	20：00～21：00	ステップ台を使って音楽にのり、慣れた方向けのクラス。
金曜日	ヨガ	寒竹	1	10：15～11：15	基本のポーズとゆっくりとした呼吸法をバランス良く行い、全身を動かしていくクラスです。
	はじめてエアロ	石川	2	11：30～12：15	エアロビクスに慣れていくクラスやった事のない方も始めやすいです。初心者向け。
	Q-Ren	MIHO	1	12：30～13：15	誰にでもできるストレッチや骨盤体操腰痛、膝痛予防と改善などをやっていきます。
	Fit hop	MIHO	3	13：20～14：05	お腹まわりのエクササイズなど、誰にでもできる内容です。
	はじめてエアロ	石川	2	18：45～19：30	やった事のない方も始めやすいです。初心者向け
	筋力トレーニングエアロ	石川	3	19：40～20：40	有酸素運動と筋トレのクラスエアロビクスで有酸素運動をしてダンベル、チューブ等で筋トレをする。
土曜日	ストレッチ	かなこ	1	10：15～10：45	身体を優しくストレッチします。
	らくらくフラメンコ	かなこ	2	10：50～11：40	初心者向けのフラメンコ教室です。
	心と体が整うヨガ	鍵和田	4	14：00～15：15	呼吸に導かれるように丁寧に動くヨガです。心が休まり、体は整っていきます。
	慣れたらエアロ	石川	4	18：15～19：15	エアロビクスに慣れてきた方が楽しむクラス
日	おまかせエアロ	石川	5	12：50～13：50	慣れた方向けのバリエーション豊富なエアロ
	骨盤エクササイズ60	石川	1	14：00～15：00	骨盤の歪みを整え、体全体のバランスを整えるクラス。硬くなっている筋肉をほぐし、必要な筋肉を作っていくクラスです。