

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室	水泳教室	アクアフィットネス	スタジオ教室
10:00 閉館																				
10:30~11:15 Balletone (金内)																				
11:00~11:45 水中ウォーク (結城)																				
12:00~12:45 初心者・初級 (飯塚・野沢)																				
13:00~13:20 ポディメンタンス (山本)																				
13:30~14:15 飛込プール (初級・中級・上級) (池田・香場・坂)																				
14:30~15:15 飛込プール (初級・中級) (香場・坂)																				
16:00~17:00 スイミングスクール (幼児小学生 ~15歳)																				
17:00~18:00 スイミングスクール (小学生 ~10歳)																				
18:00~19:00 スイミングスクール (幼児小学生中学生 ~ゴールド)																				
19:30~20:15 初級・中級 (上村・折田)																				
21:00 閉館																				
10:30~11:15 エアロビクス (池嶋)																				
11:15~12:00 ウーマンズタイム (初級・中級・上級) (野口・野沢あ、佐藤)																				
12:00~12:20 スタジオ (関本)																				
12:30~13:15 飛込プール (初心者・初級) (飯塚・香場)																				
13:30~14:15 飛込プール (中級・上級) (新井・香場)																				
14:30~15:15 飛込プール (平泳ぎ) (初級・中級) (関本・山田)																				
16:00~17:00 スイミングスクール (幼児小学生 ~15歳)																				
17:00~18:00 スイミングスクール (小学生 ~10歳)																				
18:00~19:00 スイミングスクール (幼児小学生中学生 ~ゴールド)																				
19:30~20:30 メインプール (準育成) (林・関本)																				
21:00 閉館																				
10:30~11:15 代謝アップストレッチ (山本)																				
11:15~12:00 ウーマンズタイム (初級・中級・上級) (飯塚・野口・沢井・佐藤)																				
12:00~12:45 飛込プール (初級・中級) (上村・山田)																				
13:30~14:00 飛込プール (初級・中級) (香場・関本)																				
14:30~15:15 水中運動 (鈴木)																				
16:00~17:00 スイミングスクール (幼児小学生 ~15歳)																				
17:00~18:00 スイミングスクール (小学生 ~10歳)																				
18:00~19:00 スイミングスクール (幼児小学生中学生 ~ゴールド)																				
19:30~20:15 初級・中級 (池田・折田)																				
21:00 閉館																				
10:30~11:15 飛込プール (10:30~11:15)																				
11:00~11:45 水中ウォーク (結城)																				
12:00~12:45 はつらつ (川田)																				
13:00~13:20 飛込プール (初級・中級・上級) (川津・香場・新井)																				
14:30~15:15 飛込プール (平泳ぎ) (初級・中級) (関本・山田)																				
16:00~17:00 スイミングスクール (幼児小学生 ~15歳)																				
17:00~18:00 スイミングスクール (小学生 ~10歳)																				
18:00~19:00 スイミングスクール (幼児小学生中学生 ~ゴールド)																				
19:30~20:15 マスターズ (林)																				
21:00 閉館																				
09:15~10:15 スイミングスクール (幼児小学生 ~15歳)																				
10:15~11:15 スイミングスクール (幼児小学生 ~15歳)																				
11:15~12:15 スイミングスクール (幼児小学生 ~10歳)																				
13:30~14:30 スイミングスクール (幼児小学生中学生 ~ゴールド)																				
18:45~19:30 初級・中級 (小川・折田)																				
21:00 閉館																				
10:30~11:15 コンコース																				
11:30~12:15 Balletone (金内)																				
12:30~13:15 ヨガ (中道)																				
13:30~14:30 日曜水泳教室 (新井・田中)																				
16:00~16:45 腰痛改善ストレッチ (新倉)																				
21:00 閉館																				
10:30~11:15 ヨガ (中道) ※定員16名																				
11:30~12:15 エアロビクス (中道) ※定員16名																				
13:30~14:00 fight (TOCHI)																				
14:15~14:45 fight (TOCHI)																				
15:00~15:45 肩こり改善ストレッチ (新倉)																				
16:00~16:45 腰痛改善ストレッチ (新倉)																				
21:00 閉館																				
19:30 閉館																				
初めての方もやさしい教室です。																				
どなたでも1回220円で受けられる教室です。																				
靴・裸足 どちらでも可能な教室です。																				
靴が必要な教室です。																				
靴が不要な教室です。																				

プールは水泳教室開館中・スイミングスクール開館中も自由混浴が可能です。プールトレーニングルーム・飛込プールのご利用は20:30までとなります。(日曜日は19:00)


※コンコースは定員40名にて行います。


※スイミングスクールは事前申し込みが必要となっております。

LESSON PROGRAMS INTRODUCTION

初心者から上級者まで、すべての方に満足頂けるプログラムを開催しています！新しいプログラムも続々登場！楽しみ方いろいろで大満足！

STUDIO

プログラム 有酸素系 PROGRAM MOSSRAM	ラテンエアロ (45分)	体幹部を使った特有の曲線的でセクシーな動きが多く入っているため、普段あまり使わない股関節まわりの筋力をよく動かすため、ウエストやヒップに、シェイプアップ効果があります。
	エアロビクス (45分)	これから運動を始める方や、動きを正しく身につけたい方におすすめです。シンプルで動きが、わかりやすく楽しく、体力向上やシェイプアップ効果があります。※初めての方でも安心、初心者マークがついているエアロビクスもあります！
	 (30分)	パンチやキックといった格闘技の動作を取り入れ心肺機能向上、シェイプアップ効果、ストレス発散に効果的です！！3ヶ月周期でステップや曲が新しくなりますので、初めての方にも参加しやすくなっております。


コンテション系 CONTESSION GROUP	冷え性改善ストレッチ (45分)	冷え性を改善するための運動教室です。ストレッチや筋膜リリースを行います。
	泳力アップコンテション (45分)	泳力を上げる為の、ストレッチや体幹コンテションを行う教室です。
	骨盤体操 (45分)	骨盤の歪みを整え、姿勢を改善しましょう。血液・リンパの流れを良くします。 スタジオ教室人気NO.1
	ロコモ体操 (45分)	ロコモティブシンドロームの予防体操です。椅子を使った簡単な体操を行います。
	ポテメンテナンス (45分)	自分の身体を整えて、全身の動きを円滑にしていく教室です。肩こり・腰痛にもおすすめです。
	代謝アップストレッチ (45分)	身体全体の動きを良くします。レッスン後にはとても身体が軽くなります。
	ピラティス (45分)	身体の内部の筋肉を鍛え、整えていきます。ご自分の身体をコントロールしながら動かしていきます。
	肩こり改善ストレッチ 腰痛改善ストレッチ (45分)	肩こり予防、腰痛予防、改善に効果的なストレッチやポーズをとり、ゆったりとしたBGMで心も身体もリフレッシュ出来ます。
	 (45分)	バレエのコンテションで、筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。関節に優しく、強度はいかようにも調節することが可能です。


YOGA	ヨガ (45分)	無理のないポーズを行い、身体にやさしいヨガのクラスです。ヨガを初めて行う方にもおすすめです。※初めての方でも安心、初心者マークがついているヨガもあります！
------	----------	---


フィットネス系 FITNESS PROGRAM	ナニアロハ (45分)	エクササイズとフラダンスの融合でハワイアンミュージックに合わせて心も身体も軽やかにしましょう。
-------------------------------	-------------	---

プログラム PROGRAM	ストレッチボール (20分)	ストレッチボールを使い、筋膜のリリースを行ったり、筋肉を緩め身体を整える教室です。
------------------	----------------	---

バランスボールを使った「コアトレ」 (20分)	バランスボールを使い、様々なポーズを行い、お腹周りのインナーマッスルを鍛える教室です。コアエクササイズを行うことで、姿勢が整い綺麗な立ち姿勢を目指します。
-------------------------	---

新レッスン NEW LESSON	 (20分)	シナプソロジーとは脳を活性化させるメソッドです！運動前に行うことで、記憶力の向上や疲労感の軽減が期待できます。
---------------------	---	---

可動域アップストレッチ +  (30分)	身体の可動域を上げるための運動を実施します！ウォーミングアップにおすすめです。
---	---


お腹トレーニング +  (45分)	お腹周りが気になる方必見！初めての方でも安心して受けられる腹筋教室です。
--	--------------------------------------


リラックスストレッチ +  (45分)	運動の疲れをとるためのストレッチや筋膜リリースを行う教室です。
--	---------------------------------

オススメレッスン特集！

1位	泳力アップコンテション	泳ぐのが早くなりたい方、これから水泳を始めたい方にもおすすめの教室です。
----	-------------	--------------------------------------

2位	YOGA	ヨガをすると、柔軟性・筋力の向上だけでなく、ストレス軽減や集中力アップにも繋がります。運動が苦手な方にもおすすめの教室です！
----	------	--

3位	 (30分)	爽快な音楽に合わせて身体を動かします！楽しくシェイプアップ！
----	---	--------------------------------

初心者マークがついている教室は初めての方にもやさしい教室です 

泳法系 SWIMMING CLASS	初心者 (45分)	水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきます。まずはここから初めてみませんか？
	初級 (45分)	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。
	中級 (45分)	初級の練習から行い、平泳ぎの習得をしていきます。
	上級 (45分)	中級からの練習を行い、バタフライの習得をしていきます。
	マスターズ (45分)	4泳法の泳力を向上させ、マスターズ大会出場を目指します。
	ウーマンスイム (45分)	女性限定教室です。初級～上級の内容を行います。 泳ぐ系人気NO.1
	シルバー (45分)	おおむね65歳以上の方、初級～上級の内容を行います。
	はつらつ (45分)	水中運動・水泳(初級～上級)・レクリエーションなどを行う教室です。
	バタフライ(初級・中級) (45分)	バタフライの習得をしていきます。中級以上の人におすすめの教室です。
	平泳ぎ(初級・中級) (60分)	平泳ぎの習得をしていきます。初級以上の人におすすめの教室です。

アクアフィットネス AQUA FITNESS	水中ウォーク (45分)	肥満対策や健康、体力づくりのための水中運動を行います。水中では関節の負担を減らすことができます。
---------------------------	--------------	--

アクアビクス (45分)	音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。※進行上、練習開始後の参加はできません。 アクアフィットネス人気NO.1
--------------	---

水中運動教室 (45分)	中高齢者を対象とした将来介護(ロコモティブシンドローム)を必要としないための水中運動を行います。
--------------	--

飛び込み教室 (60分)	飛び込み競技の基本動作を行います。小学生～一般人までが対象となります。なかなかできない経験をしてみませんか？
--------------	--

日曜水泳教室 (60分)	対象：幼児・小学生(泳げない方を対象) 基礎の練習を行い、クロール背泳ぎの習得を目指します。
--------------	--

HIPHOPスクール(ベーシック) (45分)	ダンススクール会員への申し込みが必要なクラスです。ベーシックコースは基本的なステップや簡単な振付を身につけます。発表会などにも参加し明るく楽しく元気にHIPHOPを行うクラスです。
-------------------------	--



HIPHOPスクール(アドバンス) (45分)	アドバンスコースは発表会や大会を目指してより洗練された動きを身につけます。詳しくはHIPHOPスクール入会案内をご覧ください。
-------------------------	---

チャリーティングスクール(ビギナー) (45分)	ダンススクール会員への申し込みが必要なクラスです。米国発祥のチャリーティングを通して、明るく・元気よく、自主性を発達させます！発表会にも参加し、たくさんの人へエールを届けます♪
--------------------------	--

チャリーティングスクール(アドバンス) (60分)	キッズコースは幼稚園～ ジュニアコースは～中学生までの子どもたちが対象となります。
---------------------------	---

マット＆トランポリン (45分)	マット運動やトランポリンで運動能力UP!!! プールサイドの大きなトランポリンで行っています！
------------------	---

スイミングスクール(幼児・小学生・中学生) (60分)	習い事ランキング1位の水泳教室！ スイミングスクール会員への申し込みが必要なクラスです。当施設のスイミングスクールでは、水の中で、楽しみながら水泳技術はもちろんのこと、心身の健康を育成します。詳しくはスイミングスクール入会案内をご覧ください。
-----------------------------	--

ダイエープロビスフェニックスプール TEL (0258) 39-3211	 公式Facebook	大人用  公式LINE キッズスクール
--------------------------------------	---	---









POOL

泳法系

アクアフィットネス

飛び込み

KIDS

キッズ教室

お問い合わせ