

月曜日			火曜日			水曜日			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
10:00 閉館			10:00 閉館			10:00 閉館			10:00 閉館			9:00 閉館			9:00 閉館		
	11:00~11:45 水中ウォーク (結城)	10:30~11:15 Balletone (金内)	11:15~12:00 初級・中級・上級 (野口・野沢あ・安藤)		10:30~11:15 エアロビクス (池嶋)	11:15~12:00 初心者・初級・中級・上級 (飯塚・野口・沢井・安藤)		10:30~11:15 ストレッチ (YUKI)	飛込プール 10:30~11:15 マスターズ (神賀)	11:00~11:45 水中ウォーク (結城)	10:30~11:15 ラテンエアロ (土江)	スイミングスクール 09:15~10:15 幼児小学生 (カメ~15歳)			スイミングスクール 09:15~10:15 幼児小学生 (カメ~15歳)		
		11:30~12:15 ヨガ (金内)		11:30~12:15 骨盤体操 (池嶋)		11:30~12:15 エアロビクス (YUKI)		11:30~12:15 エアロビクス (YUKI)				10:15~11:15 幼児小学生 (カメ~15歳)			10:30~11:15 イングリッシュ Kids (幼児)	10:30~11:15 骨盤体操 (金内)	10:30~11:15 ピラティス (TOMO)
	12:15~13:00 初心者・初級 (飯塚・安藤)	12:30~13:15 STEP ベーシック (土江) ※定員18名	12:45~13:30 中級・上級 (安藤・井比)		12:30~13:15 ピラティス (佐藤)	12:15~13:00 初級・中級 (安藤・香場)		12:30~13:15 筋力アップ トレーニング (山本)	12:15~13:00 初心者・初級 (飯塚・香場)		12:30~13:15 泳力アップ トレーニング (鈴木)	11:15~12:15 幼児小学生 (カメ~10歳)			11:30~12:15 イングリッシュ J1 (小1・小2)	11:30~12:15 Balletone (金内)	11:30~12:15 ヨガ (田中)
	飛込プール 13:45~14:30 初級・中級・上級 (野沢あ・香場・安藤)	13:30~14:15 アクアビクス (鈴木)	13:45~14:30 平泳ぎ 初級・中級 (香場・井比)		13:30~14:15 ピラティス (佐藤)	飛込プール 13:15~14:00 バタフライ 初級・中級 (香場・神賀)		13:30~14:15 フロップス ピラティス (土江) ※定員18名	飛込プール 13:45~14:30 初級・中級・上級 (新井・安藤・香場)		13:30~14:15 美姿勢 トレーニング (TOMO)	13:00~13:45 プールサイド マット 幼児~小2 (笹岡)			12:30~13:15 イングリッシュ J1 (小1・小2)	12:30~13:15 ヨガ (南波)	12:30~13:15 エアロビクス (笹岡)
	飛込プール 14:45~15:30 バタフライ 初級・中級 (安藤・鈴木)	14:30~15:15 水中運動 (鈴木)		14:30~15:15 ヨガ 初級 (若林)		13:30~14:15 アクアビクス (HAYATO)			飛込プール 14:45~15:30 平泳ぎ 初級・中級 (野沢あ・安藤)		14:30~15:15 水中運動 (飯塚)	14:00~14:45 プールサイド マット 小3~ (笹岡)			13:30~14:15 night (TOMO)	13:30~14:15 フィットネス ダンス (HAYATO)	13:30~14:30 日曜 水泳教室 (新井・小杉)
16:00 KIDS	16:00~17:00 スイミングスクール 幼児小学生 (カメ~15歳)		16:00~17:00 スイミングスクール 幼児小学生 (カメ~15歳)		16:00~17:00 スイミングスクール 幼児小学生 (カメ~15歳)	16:00~17:00 スイミングスクール 幼児小学生 (カメ~15歳)	16:30~17:30 KIDS プログラミング (小中学生)	16:00~17:00 スイミングスクール 幼児小学生 (カメ~15歳)	16:00~17:00 スイミングスクール 幼児小学生 (カメ~15歳)	17:00~17:45 KIDS イングリッシュ J1 (小1・小2)	17:00~17:45 KIDS チア ピキナー 幼児・小学生 (土江・YUKI・笹岡)	13:30~14:30 KIDS 幼児小学生 中学生 (カメ~ ゴールド)			14:30~15:15 イングリッシュ J2 (小3・小4)	14:30~15:15 フィットネス ダンス (HAYATO)	
	17:00~18:00 小学生 (カメ~10歳)		17:00~18:00 小学生 (カメ~10歳)		17:00~17:45 JOYDANCE 幼児・小学生 (HAYATO)	17:00~18:00 小学生 (カメ~10歳)	17:45~18:45 KIDS プログラミング (小中学生)	17:00~18:00 小学生 (カメ~10歳)	17:00~18:00 小学生 (カメ~10歳)	17:00~17:45 イングリッシュ J1 (小1・小2)		14:30~15:30 KIDS 幼児小学生 中学生 (カメ~ ゴールド)			15:30~16:15 イングリッシュ J3 (小5・小6)	15:30~16:30 チア アドバンス (土江) ~中学生	
	18:00~19:00 幼児小学生 中学生 (カメ~ ゴールド)		18:00~19:00 幼児小学生 中学生 (カメ~ ゴールド)		18:00~18:45 JOYDANCE 小学生 (HAYATO)	18:00~19:00 幼児小学生 中学生 (カメ~ ゴールド)		18:00~19:00 KIDS イングリッシュ J2 (小3・小4)	18:00~19:00 幼児小学生 中学生 (カメ~ ゴールド)	17:00~18:30 KIDS メインプール 17:00~18:30		15:30~16:30 KIDS イングリッシュ J3 (小5・小6)			17:30~18:30 選手育成 選手 (神賀・鈴木)	17:30~18:30 プログラミング (小中学生)	
	19:00~20:30 メインプール 選手 (鈴木)	19:00~19:45 ピラティス (佐藤)	19:00~20:30 メインプール 選手育成 選手 (神賀・鈴木)	19:30~20:15 中級・上級 (小川・久保田武)	19:00~19:45 night (TOMO)	19:00~20:30 メインプール 選手育成 選手 (神賀・鈴木)	19:30~20:15 初級・中級 (久保田・小川)	19:00~19:45 Balletone (金内)	19:00~20:30 メインプール 選手 (鈴木)	19:30~20:15 マスターズ (白井)	19:00~19:45 ヨガ (田中)	18:45~19:30 初級・中級 (小川・白井)	18:45~19:30 飛込プール マスターズ (神賀)				
21:00 閉館			21:00 閉館			21:00 閉館			21:00 閉館			21:00 閉館			21:00 閉館		

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進泳ができます。プール・トレーニングルーム・通用プールのご利用は20:30までとなります。(日曜日は17:00)

初めての方もやさしい教室です。

**ショート** どなたでも1回220円で

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。

・スケジュール及び指導員は都合により変更する場合がございます。  
 ・各教室には定員がございます。  
 ・靴の必要と不要なマークが両方ある教室はどちらでも参加可能です。

# LESSON PROGRAMS INTRODUCTION

初心者から上級者まで、すべての方にご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  
有酸素系  
プログラム

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。シンプルな動きで、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！
STEPベーシック	(45分)	これからSTEPを始める方におすすめです。シェイプアップ・体力向上効果があります。
フィットネスダンス	(45分)	アップテンポのJ-POPに合わせて全身を使ったエクササイズを行います。楽しい音楽とリズムカルな動きで気分も体もスッキリ！
M P O G S S A M		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。

美姿勢トレーニング	(45分)	正しい姿勢をみにつけるために、ストレッチ&筋力トレーニングなどを行います。
-----------	-------	---------------------------------------

泳力アップトレーニング	(45分)	泳力を上げる為の、ストレッチや体幹コンディショニング・トレーニングを行う教室です。
-------------	-------	---

筋力アップトレーニング	(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。
-------------	-------	---------------------------------------

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。
-------	-------	--

プロップスピラティス	(45分)	ピラティスの基本的な動きをベースに、道具（プロップス）を活用してエクササイズを行うプログラムです。プロップスを取り入れることで、身体へのサポートを強化しながら、筋力や柔軟性を向上させることができます。
------------	-------	--

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。
------	-------	--------------------------------------

	(45分)	バレエのコンディショニングで、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。
---	-------	--

Y O G A	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 ラ ダ ン ス	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ながら心も身体も軽やかにしましょう。
-----------------------	-------	-------	---

お問い合わせ  
ダイエープロビスフェニックスプール  
TEL (0258) 39-3211



POOL

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。



※安全管理の為、遅れての教室参加はお断りさせていただきます。

泳  
法  
系

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。
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)	(45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

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。 <b>アクアフィットネス人気NO.1</b>
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。

KIDS

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。
JOYDANCE (幼児～小学3年生) (小学3年生以上)	(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。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DANCEを行うクラスです。

キ  
ツ  
ズ  
教  
室

チア (ビギナー) (アドバンス)	(45分) (60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。ダンスを通して、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♪
マット (幼児～小学2年生) (小学3年生以上)	(45分)	マット運動で運動能力UP!!!
スイミング (幼児・小学生・中学生) (選手育成・選手コース)	(60分) (90分)	<b>習い事ランキング1位の水泳教室！</b> 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。
イングリッシュ	(60分)	対象：幼児・小学生 外国人講師と日本人講師によるリレーティーチング（1週交代） 講師は教室中の会話は英語だけでコミュニケーションをはかり聞く・話す・ゲームで楽しく英語を学びます。
プログラミング	(60分)	対象：小学生～中学生 大人気のマイクラフトを使ってプログラミング学習をしていくコースです。オリジナルキャラクター・マイクラキングと楽しくプログラミングを学んでいきましょう！