

スイミング 代替えレッスン（セミナー室）

プールがお休みの間は陸上で楽しもう！

2025年3月・4月

3月26日（水）～4月8日（火）												
	26日（水）	28日（金）	29日（土）	30日（日）	31日（月）	1日（火）	2日（水）	4日（金）	5日（土）	6日（日）	7日（月）	8日（火）
10:00												
10:30												
11:00		陸上Br Fly （本田）				陸上Fr Bc （本田）	カルチャー スクール （読み語り）	陸上Br Fly （本田）			優しい筋トレと ストレッチ （佐々木 孝弘）	陸上Fr Bc （本田）
11:30	ピラティス 岡田有里絵	11:00～11:30 身体の歪みを整える 藤本成紀				11:00～11:30 呼吸法で全身リラックス 三宮慶祐		11:00～11:30 身体の歪みを整える 藤本成紀			10:30～11:30	11:00～11:30 呼吸法で全身リラックス 三宮慶祐
12:00	11:30～12:00 身体の歪みを整える 藤本成紀	11:45～12:15				11:45～12:15		12:00～12:30		陸上Fr Bc （高橋）		
12:30	12:15～12:45	膝関節改善運動 （高橋卓也）			陸上Br Fly （高橋）		ピラティス 岡田有里絵	膝関節改善運動 （高橋卓也）		11:45～12:15	陸上Br Fly （高橋）	
13:00					チェアストレッチ①② 肥後橋銀次郎		12:30～13:00				12:15～12:45	
13:30					13:00～13:30						チェアストレッチ①② 肥後橋銀次郎	
14:00	陸上Fr Bc （高橋）	12:45～13:45 呼吸法で全身リラックス 三宮慶祐					陸上Fr Bc （高橋）	12:45～13:45 呼吸法で全身リラックス 三宮慶祐				
14:30	13:45～14:15 ※タオルをご持参ください	13:45～14:15 ペルビックストレッチ 原田 京					13:45～14:15	13:45～14:15 ペルビックストレッチ 原田 京				
15:00		14:00～14:30 コアトレーニング 魚原 大			体幹シェイプアップ 斎藤洋平			14:00～14:30 コアトレーニング 魚原 大				
15:30					14:45～15:15			14:30～15:00 コアトレーニング 魚原 大				
16:00					ピラティス 岡田有里絵			15:30～16:00				

フィットネス
会員は
どなたでも
ご利用
頂けます。



4月9日（水）～4月23日（水）													
	9日（水）	11日（金）	12日（土）	13日（日）	14日（月）	15日（火）	16日（水）	18日（金）	19日（土）	20日（日）	21日（月）	22日（火）	23日（水）
10:00													
10:30													
11:00		陸上Br Fly （本田）			カルチャー スクール （読み語り）	陸上Fr Bc （本田）	カルチャー スクール （読み語り）	陸上Br Fly （本田）			優しい筋トレと ストレッチ （佐々木 孝弘）	陸上Fr Bc （本田）	
11:30		11:00～11:30 身体の歪みを整える 藤本成紀				11:00～11:30 呼吸法で全身リラックス 三宮慶祐		11:00～11:30 身体の歪みを整える 藤本成紀			10:30～11:30	11:00～11:30 呼吸法で全身リラックス 三宮慶祐	
12:00		11:45～12:15			陸上Br Fly （高橋）			11:45～12:15		陸上Fr Bc （高橋）			
12:30	ピラティス 岡田有里絵	膝関節改善運動 （高橋卓也）			12:15～12:45		ピラティス 岡田有里絵	膝関節改善運動 （高橋卓也）		11:45～12:15	陸上Br Fly （高橋）		
13:00	12:30～13:00				チェアストレッチ①② 肥後橋銀次郎		12:30～13:00				12:15～12:45		
13:30					13:00～13:30						チェアストレッチ①② 肥後橋銀次郎		
14:00	陸上Fr Bc （高橋）	12:45～13:45 呼吸法で全身リラックス 三宮慶祐					陸上Fr Bc （高橋）	12:45～13:45 呼吸法で全身リラックス 三宮慶祐					
14:30	13:45～14:15 ※タオルをご持参ください	13:45～14:15 ペルビックストレッチ 原田 京					13:45～14:15	13:45～14:15 ペルビックストレッチ 原田 京					
15:00		14:00～14:30 コアトレーニング 魚原 大			体幹シェイプアップ 斎藤洋平			14:00～14:30 コアトレーニング 魚原 大					
15:30					14:45～15:15			14:30～15:00 コアトレーニング 魚原 大					
16:00					ピラティス 岡田有里絵			15:30～16:00					



陸上Fr Bc 陸上Br Fly ➡ ①ウォーミングアップ ②ストリームライン ③キック強化のための運動 ④プッシュ強化のための運動 ⑤陸上でのフォーム練習 を30分クラスで実施します。
映像レッスン ➡ Fr→クロール Bc→背泳ぎ Br→平泳ぎ Fly→バタフライ
膝関節改善運動 ➡ 身体の歪みを整え、柔軟性の向上 体幹強化 筋力アップ 等、映像レッスンで水泳にも活かせるレッスンを用意しました。無理なくできる運動を楽しみましょう。
膝関節改善運動 ➡ 高橋卓也先生による有料レッスンとなります。膝関節を改善し膝痛予防に努めましょう。詳しくはフロントまでお問い合わせください。