

2018年11月～

# クラブレッスン&スクールプログラム

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	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	プール		
9:30													9:30	
10:00													10:00	
10:30		10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 石渡 渡田 婦人総合イージー 石平		10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 石渡 渡田 婦人総合イージー 北島		10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 野口 婦人総合イージー 野口 婦人総合ハード 川戸		10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 野口 婦人総合イージー・ハード 野口		10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 佐野 婦人総合イージー・ハード 野口		10:00~11:00 【スクール】 キッズスイム	10:30~11:30 Hawaiian Hula Time (ワイフワタイム) nobi	10:30
11:00	10:30~11:15 ステップ 小松		10:30~11:45 フォンジューン体操 五十嵐		10:30~11:30 Hawaiian Hula Time "Elua (II)" nobi		10:30~11:30 脳トレ&姿勢塾 堀内		10:30~11:30 ファットバーン エアロ 小松		11:00~12:00 【スクール】 キッズスイム			11:00
11:30		11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 石渡 渡田 婦人総合ハード 石平		11:15~12:15 【スクール】 泳ぐだけじゃ もったいない 十女 北島		11:15~12:15 【スクール】 腰痛改善 教室 吉塚		11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 野口 婦人総合ハード 佐野		11:15~12:15 【スクール】 キッズスイム				11:30
12:00	11:30~12:30 アクティブストレッチ mai		12:00~13:00 FUN DANCE! Yumix		11:45~12:30 ヨガストレッチ mai		12:15~13:00 ラテンエクササイズ 五十嵐		11:45~12:45 太極拳 磯崎		12:00~12:50 【スクール】 ペビークラス 堀尾	12:00~13:00 マスターズ 練習会 (要VISA登録)	12:00~13:00 マスターズ 練習会 (要VISA登録)	12:00
12:30		12:15~12:45 初めクロール 岸波 吉塚 12:15~12:45 1ポイントT 吉塚		12:00~12:50 【スクール】 ペビークラス 石渡		12:15~12:45 初めターナー 吉塚		12:15~12:45 1ポイントT 堀内		12:15~12:45 1ポイントT 堀内				12:30
13:00		12:45~13:45 【スクール】 腰痛改善教室 吉塚		13:15~14:00 ピラティス Yumix		12:45~13:30 活き活きエクササイズ mai		12:50~13:20 飛び込み 野口		13:00~14:00 健美操 小松				13:00
13:30	13:00~13:45 ヨガストレッチ mai			13:00~14:00 マスターズ (要VISA登録) 野口		13:15~13:45 初めP1/P2 石渡		13:15~14:15 アロマヨガ 五十嵐		13:25~14:10 ハードスイム 野口		13:00~14:00 【スクール】 ハンディキャップ マンツーマン		13:30
14:00		13:50~14:20 スキндаイビング 練習会 石渡		13:45~14:45 【スクール】 バレエストレッチ KUMI		13:15~13:45 初めP1/P2 石渡		13:15~14:15 アロマヨガ 五十嵐		14:15~14:45 ウォーキング 堀田				14:00
14:30	14:00~15:00 太極拳 練習会		14:15~15:15 太極拳 島本		14:15~14:45 ウォーキング 鈴木		14:20~14:50 アクアトレーニング 高橋		14:15~14:45 ウォーキング 堀田	14:15~14:45 1ポイントB 堀内				14:30
15:00		14:25~14:55 アクアピクス 吉塚						14:35~15:35 トレーニング & エアロピクス 小松				14:00~18:00 【スクール】 キッズスイム		15:00
15:30	15:10~15:40 脱・ロコモ 堀尾					15:10~15:40 脱・ロコモ 堀尾								15:30
16:00	15:50~16:50 【ダンススクール】 キンダークラス TETSUYA		15:45~16:45 【ダンススクール】 キンダークラス Yu-na		15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム		15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム		16:00~16:30 脱・ロコモ 堀尾		15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム			16:00
16:30		15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム				16:30~17:30 【ダンススクール】 キッズクラス 小宮山 愛梨								16:30
17:00														17:00
17:30	17:00~18:00 【ダンススクール】 キッズクラス TETSUYA		17:00~18:00 【ダンススクール】 キッズクラス Yu-na		16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません		16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません							17:30
18:00														18:00
18:30						17:45~18:45 【ダンススクール】 ジュニアクラス 小宮山 愛梨								18:30
19:00		18:30~20:30 【スクール】 選手Aクラス		18:15~19:15 【ダンススクール】 ジュニアクラス Yu-na										19:00
19:30						18:30~20:00 【スクール】 選手Aクラス		18:30~20:30 【スクール】 選手Aクラス						19:30
20:00						19:15~20:15 ヨガストレッチ mai		19:15~20:15 ヨガストレッチ mai						20:00
20:30		19:30~20:30 【スクール】 成人泳法 鶴川				20:00~21:00 【スクール】 成人泳法 石渡 渡瀬 成人イージー古瀬								20:30
21:00		20:30~21:30 ハードスイム 60分 郷田												21:00
21:30														21:30
22:00														22:00

レッスン表示案内

- シューズ不要のレッスン
- 初心者向けレッスン
- 有料レッスン

## スタジオレッスン

### 『YOUTH町田メソッド』 YOUTH町田スタイルオリジナルエクササイズ

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
脱・ロコモ	足腰を丈夫にして、いくつになっても軽やかな歩きで・・・そう、これがYOUTH町田のスタイル！	☆	☆	20名

### 『リラックスクラス』 疲れた体を癒しましょう。

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
健美操	気功の呼吸法を取り入れた簡単な運動。体の中から美しく！	☆☆	☆	30名
癒しのヨガ	その名のとおり、ヨガでゆっくりリラックス。日頃の疲れを癒します。	—	—	25名
アロマヨガ	アロマの香りで気持ち良くヨガ。癒されます。	—	—	25名
ヨガストレッチ	ヨガを取り入れながらご自身のペースで出来るゆったりとしたストレッチクラス。	☆	—	25名
アクティブストレッチ	全身を大きく動かしながら進めています。ヨガストレッチより動きは多めです。	☆☆	☆	25名

### 『エアロピクス』 あなたの脂肪をおおいに燃やします！

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
ファットバーンエアロ	やさしい動きでファット（脂肪）バーン(燃やす)	☆☆	☆☆☆	30名
トレーニング&エアロピクス	前半、バランス&いろいろな部分のトレーニング。後半、有酸素運動で脳トレもしましょう。	☆☆	☆☆☆☆	30名

### 『コンディショニング』 筋肉を目覚めさせ、体をひきしめ、肉体改造！？

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
ピラティス	身体のゆがみを正し筋肉を鍛えるなど、肉体面により重きを置いています。	☆	☆	25名
活き活きエクササイズ	ストレッチから始まり、全身をくまなく使いながら音に合わせて有酸素運動を行ないます	☆☆	☆☆	25名
脳トレ&姿勢塾	五感と身体を使った脳トレゲームや立つ・しゃがむ・歩くなどの基本運動を通して、眠っている脳や身体を活性化します。	☆	☆	30名

### 『ステップ』 ステップ台を使ったエアロピクス

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
ステップ	昇降運動で楽しくきれいにシェイプ！！	☆☆	☆☆	13名

### 『ダンス』 音楽に合わせてレッツゴー！

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
FUN DANCE!	ヒップホップ・ジャズ・モダンなどの色々なジャンルに挑戦します。	☆☆☆	☆☆	30名
Hawaiian Hula Time	Oahu Styleの由緒あるHulaでHawaiiの表現と文化を学び、心と体が喜ぶHawaiian Timeを過ごしましょう。 E Komo Mai!	☆☆☆	☆☆	30名
Hawaiian Hula Time 'Eiua (II)	体が喜ぶHawaiian Timeを過ごしましょう。 E Komo Mai!	☆☆	☆☆	30名
ラテンエクササイズ	優しいラテンムーブメントで骨盤の運動をしながらダンスエクササイズ。	☆	☆	30名

### 『その他』 いろいろ挑戦！あなたのスタジオライフ

レッスン名	レッスン紹介	動きの難しさ	汗のかき具合	定員
太極拳	本格派太極拳。ゆっくりな動作ながらも、身も心も引き締めます。	☆☆	☆☆	25名
フンジュン体操	螺旋の動きと呼吸法が体と心のバランスをとり脳の活性化を促します。	☆☆	☆☆	25名

動きの難しさ…☆1つは初心者向け、2つは初中級者向け、3つは中上級者向けのレッスンです。

## プールレッスン

### 『泳法レッスン』

レッスン名	レッスン紹介	レベル	定員
プール初心者	泳げるようになるための第一歩。水に慣れることから教えます。	初級者	設定無し
初めてクロール	クロールを基本から教えて泳げるようにします。	初級者	
初めて平泳ぎ	平泳ぎを基本から教えて泳げるようにします。	初級者	
初めて背泳ぎ	背泳ぎを基本から教えて泳げるようにします。	初級者	
初めてバタフライ	バタフライを基本から教えて泳げるようにします。	初級者	
マスターズ	マスターズ大会に向けて泳ぎます！！ マスターズ登録者のみ参加可	上級者	
ハードスイム	四泳法すべて泳げて、泳力に自信がある方対象です！	上級者	
ロングスイム	クロール中心に長い距離を泳ぎましょう！	中上級者	
初めてターン	基本のターンを練習します。50mを泳ぐことが目標の方、必須科目です。	初級者	
各種ターン	四泳法それぞれのターンを練習します。正確なターンの形を身に付けましょう。	中上級者	
背泳ぎのスタート	背泳ぎのスタートの仕方をみっちり教えます。	中上級者	

### 『アクアエクササイズ・リラクゼーション』

レッスン名	レッスン紹介	レベル	定員
ウォーキング	まずは水の中を歩くことから。足腰が辛い方にもおすすめです。	—	設定無し
アクアピクス	音楽に合わせて水の中を動き回り、動き続け、脂肪燃焼！！	—	
アクアトレーニング	ウォーキングとフットステップ+手拍子、リズムよくウォーキングします！	—	

### 『有料レッスン』 先生にじっくり見てもらいましょう

\*※全日会員は324円、平日会員は432円、平日昼会員・平日夜会員は540円、平日夜(7ヶ月付)会員は432円、土日祝日会員は432円(税込)です。

レッスン名	レッスン紹介	レベル	定員
1ポイント・ベーシック	泳ぎの基礎をひとりひとりアドバイス。ぎっちり基礎からという方に。	初級者	12名
1ポイント・テクニク	長く、速くを目指す方に。あなたのいいクセ、悪いクセみつめます。	中上級者	12名
飛び込み	マスターズの大会を目指す方。スタート台を使って練習します。(定員20名)	中上級者	20名

2018年7月～