2023年 12月～　クラブレッスン＆スクールプログラム

スポーツ アット ホーム YOUTH 町田

火曜日

スタジオ

- 10:15～11:00 ステップ 小　松
- 11:30～12:30 my Lesson60 mai
- 12:45～13:30 ヨガストレッチ mai
- 13:50～15:00 【スクール】 大人のバレエ KUMI
- 15:50～16:50 【ダンススクール】 キンダークラス TETSUYA
- 17:00～18:00 【ダンススクール】 キッズクラス TETSUYA
- 18:15～19:15 ヨガストレッチ mai

プール

- 10:15～11:15 【スクール】 婦人総合イージー　鈴　木
- 11:15～12:15 【スクール】 婦人総合イージー　杉　﨑 婦人総合ハード　鈴　木
- 12:15～12:45 初めてクロール 背泳ぎ 杉　﨑
- 12:15～12:45 ¥ 1ポイントT 吉　塚
- 12:45～13:45 【スクール】 腰痛改善教室 吉　塚
- 12:45～13:15 ¥ 1ポイントプラス 第2・4週開催 堀　内
- 13:15～13:45 アドバンスイム 第2・4週開催 堀　内
- 13:50～14:20 フィンスキンダイビング （最初10分　講習）
- 14:25～14:55 アクアビクス 吉　塚
- 15:30～18:30 【スクール】 キッズスイム
- 16:00～18:30 の間はプールの ご利用ができません
- 17:30～18：30 【スクール】 育成クラス
- 18:30～ 3コース ご利用 いただけます
- 18:30～20:15 【スクール】 選手クラス
- 20:30～21:30 上級スイマーズクラス 三　村
- 4泳法の泳ぎこみ 練習用具を使用した 泳法ドリル練習

水曜日

スタジオ

- 10:45～11:45 リフレッシュ ヨガ mai
- 12:00～13:00 FUN DANCE！ Yumix
- 13:15～14:00 ピラティス Yumix
- 14:15～15:15 太極拳 島　本
- 17:00～18:00 【ダンススクール】 キッズクラス Yu-na
- 18:00～19:00 【ダンススクール】 ジュニアクラス Yu-na

プール

- 10:15～11:15 【スクール】 婦人泳法　野　口 婦人総合イージー　北　島
- 11:30～12:00 各種ターン 野　口
- 11:15～12:15 【スクール】 リズム水泳 北　島
- 12:05～12:35 ¥ 1ポイントT 野　口
- 12:45～13:45 スペシャルスイム レッスン(要登録) 野　口
- 14:15～14:45 ウォーキング 杉　﨑
- 15:30～18:30 【スクール】 キッズスイム
- 16:00～18:30 の間はプールの ご利用ができません
- 17:30～18：30 【スクール】 育成クラス
- 18:30～ 3コース ご利用 いただけます
- 18:30～20:00 【スクール】 選手クラス
- 20:00～21:00 【スクール】 4泳法 習得 寺　井 成人ハード 鈴　木
- 4泳法習得クラス 4泳法泳ぎたい人向け 泳法・イージークラス振替対象

木曜日

スタジオ

- 10:30～11:30 Hawaiian Hula Time 'Elua（Ⅱ） nobi
- 11:45～12:30 ヨガストレッチ mai
- 12:45～13:30 my Lesson45 mai
- 15:00～15:30 脱・ロコモ+リズム脳トレ 第1・3・5週開催　KUMI
- 16:30～17:30 【ダンススクール】 キッズクラス moMO
- 17:45～18:45 【ダンススクール】 ジュニアクラス moMO
- 19:00～20:00 ヨガストレッチ mai

プール

- 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 鈴　木
- 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 鈴　木
- 12:15～12:45 初めてターン 吉　塚
- 12:15～12:45 ¥ 1ポイントT 鈴　木
- 12:45～13:15 初めて平泳ぎ 鈴　木
- 12:45～13:15 背泳ぎのｽﾀｰﾄ 野　口
- 13:15～13:45 初めてﾊﾞﾀﾌﾗｲ 矢　野
- 13:20～14:05 ロングスイム 野　口
- 13:45～14:15 プール初心者 矢　野
- 14:20～14:50 アクアプレス＆ボディ 堀　内
- 15:30～18:30 【スクール】 キッズスイム
- 16:00～18:30 の間はプールの ご利用ができません
- 17:30～18：30 【スクール】 育成クラス
- 18:30～ 3コース ご利用 いただけます
- 18:30～20:15 【スクール】 選手クラス
- 20:30～21:30 【スクール】 成人泳法　矢　野 成人イージー 三　村

金曜日

スタジオ

- 10:45～11:45 ピラティス ストレッチ Yumix
- 12:15～13:00 ラテンエクササイズ 五十嵐
- 13:15～14:15 アロマヨガ 五十嵐
- 14:30～15:30 トレーニング ＆ エアロビクス 小松
- 15:40～16:10 脱・ロコモ 小　松
- 18:15～19:15 ヨガストレッチ mai

プール

- 10:15～11:15 【スクール】 婦人泳法　田　中 婦人総合イージー・ハード 野　口
- 11:15～12:15 【スクール】 婦人泳法　野　口 婦人総合ハード　田　中
- 12:15～12:45 ¥ 1ポイントT 三　村
- 12:15～12:45 ¥ 1ポイントB 野　口
- 12:50～13:20 ¥ 飛び込み 野　口
- 13:25～14:10 ハードスイム 野　口
- 14:15～14:45 ウォーキング 田　中
- 14:45～15:15 スカーリング・プラス ¥ 田　中
- 15:30～18:30 【スクール】 キッズスイム
- 16:00～18:30 の間はプールの ご利用ができません
- 17:30～18：30 【スクール】 育成クラス
- 17:30～19：00 【スクール】 選手クラス
- 18:30～ 3コース ご利用 いただけます
- 20:00～21:00 【スクール】 成人泳法 鈴木・寺井

土曜日

スタジオ

- 10:30～11:30 ファットバーン エアロ 小　松
- 12:00～13:00 健美操 小　松
- 13:30～14:30 呼吸＆姿勢塾 定員12名 第4土曜日開催 堀　内
- 17:00～18:00 癒しのヨガ 木　原

プール

- 10:00～12：00 【スクール】 キッズスイム
- 2コース ご利用いただけます
- 12:30～14:00 【スクール】 ハンディ キャップ マンツーマン
- 14:00～18:00 【スクール】 キッズスイム
- 2コース ご利用いただけます
- 19:00～20:00 【スクール】 成人総合イージー・ハード 杉　﨑
- 20:00～21:00 【スクール】 成人泳法 鈴　木 杉　﨑

日曜日

スタジオ

- 10:30～11:30 Hawaiian Hula Time （ﾊﾜｲｱﾝ ﾌﾗ ﾀｲﾑ） nobi
- 12:00～13:00 ヨガストレッチ mai
- 13:20～14:20 背骨コンディショニング ¥ 小　松

背骨コンディショニング
実施5日前火曜日より予約受付　¥600
入金完了で予約完了となります。
定員15名になり次第受付終了
お電話での予約不可
予約は1人1名分といたします。
キャンセルとなりましても返金は致しかねます。

プール

- 14:00～15:00 フィンスイミング 体験会 第3日曜日開催 堀　内
- プール時間貸し 賜ります 詳しくは プール担当矢野まで

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

を動かす

を動かす

を動かす　だからあなたに「あってる」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
脱・ロコモ+リズム脳トレ	脱・ロコモのエクササイズに加えて両手足でリズムを取り 脳トレをしながら美しい姿勢を保ちましょう	☆	☆	10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。	ー	ー	20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。	ー	ー	20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。	☆	ー	20名
リフレッシュ ヨガ	その日の体調に合わせて、全身をストレッチしながら目覚めさせるご自身のための時間。1日のコンディションを左右する朝の貴重なお時間をご自身のために使ってあげませんか？	☆	ー	20名

『エアロビクス』　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＆エアロビクス	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。	☆	☆	20名
my Lesson60	ダンス要素・ラジオ体操・ストレッチを取り入れた盛沢山なクラス自分と向き合う６０分	☆☆	☆☆	20名
my Lesson45	ダンス要素・ラジオ体操を取り入れた盛沢山なクラス自分と向き合う45分	☆☆	☆☆	20名
呼吸＆姿勢塾	呼吸が乱れると姿勢が乱れ、姿勢が乱れると呼吸が乱れます。そして動きが失われて身体が硬直します。立つ・座る・しゃがむ・歩くといった基本動作を通して呼吸と姿勢を整え、人間本来の動きを取り戻します。	☆	☆	12名
ピラティスストレッチ	胸式呼吸で肺を鍛えながら身体を支える中心の筋肉を作るトレーニングです。最後はリンパストレッチで全身スッキリ。ゆっくり進めていくクラス	☆	☆	20名

『ステップ』　ステップ台を使ったエアロビクス

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Hawai'i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 'Elua(Ⅱ)		☆☆	☆☆	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

『有料レッスン』　背骨コンディショニング1回600円（税込）

レッスン名	レッスン紹介	参加条件	定員
背骨コンディショニング	その体の不調は背骨の歪みが原因かもしれません体操で体を治しましょう。	開催5日前火曜より受付開始	15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	
スペシャルスイム	マスターズ大会に向けて泳ぎます！！　登録者のみ参加可	上級者	
上級スイマーズクラス	４泳法の泳ぎこみ練習用具を使用した泳法ドリル練習	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	
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	
アドバンススイム	体幹の力を手足に伝える最速の泳ぎを徹底インストール	上級者	12名

『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。	ー	設定無し
アクアビクス	音楽に合せて水の中を動き回り、動き続け、脂肪燃焼！！	ー	
アクアブレス＆ボディ	水のリラックス効果と浮力を利用した体操や運動を通して、硬くなった身体を活性化して呼吸と姿勢を整えます	ー	

『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400円、平日会員は500円、平日昼会員は600円,土日祝日会員は500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。きっちり基礎からという方に。	初級者	12名
１ポイント・テクニック	長く、速くを目指す方に。あなたのいいクセ、悪いクセみつけます。	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
1ポイント・プラス	スピードアップのための身体の使い方・テクニックを個別にアドバイス	上級者	12名
スカーリング・プラス	個々のレベルに合わせてアドバイス、体幹軸の強化・姿勢矯正にオススメです	設定無し	

YOUTH町田のスタジオレッスンは

陰陽五行論の考えを基に曜日に意味を持たせます

【火曜日】　心臓・循環器系　　心拍数を上げていくもの
【水曜日】　腎・骨・神経系　　老化防止・手先を使うもの・骨を強くするもの・覚えるもの
【木曜日】　肝・筋肉　　リンパ・解毒・血行促進・筋トレ系
【金曜日】　肺・呼吸器系　　皮膚・免疫力アップ・大きな呼吸・心肺機能向上
【土曜日】　脾・胃・消化器系　　気分楽になる・気分晴れやか・悩み解消・達成感
【日曜日】　Re・リラックス・リセット・リメイク・リボディ
　　次週へのスタート・準備・１週間の休息

２０２３年12月～