

2024年 12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	10:15~11:00 ステップ 小松	10:15~11:15 【スクール】 婦人総合イージー 鈴木		10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 野口 婦人総合イージー 北島	10:30~11:30 Hawaiian Hula Time 'Elua (II) nobi	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 矢野		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	10:30~11:30 ファットバーン エアロ 小松	10:00~12:00 【スクール】 キッズスイム	10:30~11:30 Hawaiian Hula Time (ハワイアノワタシ) nobi		10:30
11:00			10:45~11:45 ベーシックヨガ watami										11:00
11:30		11:15~12:15 【スクール】 婦人総合イージー 小佐野 婦人総合ハード 鈴木		11:30~12:00 各種ターン 野口		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 田中		2コース ご利用いただけます			11:30
12:00					11:45~12:30 セルフリンパ&ストレッチ 北島								
12:30		12:15~12:45 初めてクロール 背泳ぎ 小佐野	12:00~13:00 FUN DANCE! Yumix			12:15~12:45 1ポイントT 吉塚		12:15~13:00 ラテンエクササイズ 五十嵐	12:15~12:45 1ポイントT 鈴木	12:00~13:00 健美操 小松			12:30
13:00	12:40~13:40 ベーシックヨガ watami	12:45~13:45 【スクール】 腰痛改善教室 吉塚		12:05~12:35 1ポイントT 野口		12:45~13:15 初めて平泳ぎ 三村			12:50~13:20 飛び込み 野口				13:00
13:30		12:45~13:45 【スクール】 腰痛改善教室 吉塚		12:45~13:45 スペシャルスイム レッスン(要登録) 野口	12:45~13:30 ストレッチ&脂肪燃焼 北島	12:45~13:15 初めて平泳ぎ 三村		13:15~14:15 アロマヨガ 五十嵐					13:30
14:00	13:50~15:00 【スクール】 大人のバレエ KUMI	13:50~14:20 フィンスキンダイビング (最初10分 講習)		13:15~14:00 ピラティス Yumix		13:15~13:45 初めて平泳ぎ 三村			13:25~14:10 ハードスイム 野口	13:30~14:30 呼吸&姿勢塾 定員12名 第4土曜日開催 堀内	13:20~14:20 背骨コンディショニング 小松		14:00
14:30		14:25~14:55 アクアピクス 吉塚		14:15~15:15 太極拳 島本		13:45~14:15 プール初心者 小佐野		14:30~15:30 トレーニング & エアロピクス 小松					14:30
15:00						14:20~14:50 アクアプレス&ボディ 堀内			14:15~14:45 ウォーキング 田中				15:00
15:30								15:40~16:10 脱・ロコモ 小松	14:45~15:15 スクーリング・プラス 田中				15:30
16:00	15:50~16:50 【ダンススクール】 キンダークラス TETSUYA	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		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													16:30
17:00	17:00~18:00 【ダンススクール】 キッズクラス TETSUYA	16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません	16:30~17:30 【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	16:30~17:30 【ダンススクール】 キッズクラス moMO	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	17:00~18:00 癒しのヨガ 木原			17:00
17:30													17:30
18:00		17:30~18:30 【スクール】 育成クラス	17:30~18:30 【ダンススクール】 ジュニアクラス Yu-na	17:30~18:30 【スクール】 育成クラス	17:45~18:45 【ダンススクール】 ジュニアクラス moMO	17:30~18:30 【スクール】 育成クラス			17:30~18:30 【スクール】 育成クラス				18:00
18:30													18:30
19:00		18:30~20:15 【スクール】 選手クラス		18:30~20:00 【スクール】 選手クラス		18:30~20:15 【スクール】 選手クラス		18:10~19:10 ベーシックヨガ watami	17:30~19:30 【スクール】 選手クラス				19:00
19:30	19:15~20:15 ピラティス ストレッチ Yumix	18:30~ 3コース ご利用 いただけます	19:15~20:15 ジュガ HIROYO	18:30~ 3コース ご利用 いただけます	19:15~20:15 ジュガ HIROYO	18:30~ 3コース ご利用 いただけます							19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00		20:30~21:30 上級スイマーズクラス 三村		20:00~21:00 【スクール】 4泳法 習得 寺井 成人ハード 鈴木		20:30~21:30 【スクール】 成人泳法 小佐野 成人イージー 三村			20:00~21:00 【スクール】 成人泳法 鈴木・寺井				21:00
21:30													21:30
22:00		4泳法の泳ぎこみ 練習用具を使用した 泳法ドリル練習		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									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

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。

プール時間貸し  
賜ります  
詳しくは  
プール担当矢野まで

# 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。	—	—	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。	—	—	20名
セルフリンパ&ストレッチ	身体と対話しながらゆっくりほぐし、むくみしらすの体を手にいれましょう。	☆	—	20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	身体のゆがみを直し筋肉を鍛えるなど、肉地面により重さを置いています。	☆	☆	20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
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
ジュガ	カラダは思い通りに変えられる。セルフ美容整体で骨格から美しく！ハワイ生まれのジュガ、ヨガと武道の要素も入った、伸筋を使って柔軟性を高め、誰にでもできるダイエットや若返りに最適なトレーニングです。	☆	☆	20名
ストレッチ&脂肪燃焼	体幹トレーニングを取り入れて、太りにくい体、一生動ける体を手に入れましょう。	☆	☆	20名
ベーシックヨガ	ベーシックなクラスです初めての方も安心して受けられます。身体の痛みがある方は是非！ヨガで痛みを改善しましょう	☆	☆	20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 '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！！ <u>登録者のみ参加可</u>	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。	—	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！！	—	
アクアプレス&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	—	

## 『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
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          |

2024年12月～