

2020年 7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	10:30~11:15 ステップ 小松	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 楠崎 婦人総合イージー 平田	10:30~11:45 フォンジューン体操 五十嵐	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 川戸	10:30~11:30 呼吸&姿勢塾 堀内	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	10:30~11:30 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 (ハワイアンフラタイム) nobi		10:30
11:00													11:00
11:30	11:30~12:30 アクティブストレッチ mai	11:15~12:15 【スクール】 婦人総合イージー 楠崎 婦人総合ハード 平田	12:00~13:00 FUN DANCE! Yumix	11:30~12:00 各種ターン 野口	11:45~12:30 ヨガストレッチ mai	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】 腰痛改善 教室 吉塚	11:15~12:15 【スクール】 腰痛改善 教室 吉塚	2コース ご利用いただけます			11:30
12:00													12:00
12:30		12:15~12:45 初めてクロール 背泳ぎ 平田	12:00~12:50 【スクール】 バレークラス 溜	12:15~12:45 1ポイントT 野口	12:45~13:30 活き活きエクササイズ mai	12:15~12:45 初めてターン 吉塚	12:15~12:45 1ポイントT 川戸	12:15~12:45 1ポイントT 堀内	12:00~13:00 健美操 小松	12:00~12:50 【スクール】 バレークラス 溜	12:00~13:00 ヨガストレッチ mai		12:30
13:00	12:45~13:30 ヨガストレッチ mai	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	13:00~14:00 スペシャルスイム レッスン(要登録) 野口	12:45~13:15 初めて平泳ぎ 佐野	12:45~13:15 初めて平泳ぎ 佐野	12:45~13:15 背泳ぎのキット 野口	12:50~13:20 飛び込み 野口					13:00
13:30						13:15~13:45 初めてバドミントン 佐野	13:20~14:05 ロングスイム 野口	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	14:00~15:00 太極拳 練習会	13:50~14:20 スクンダイビング 練習会	14:15~15:15 太極拳 島本	14:15~14:45 ウォーキング 矢野	13:45~15:10 【スクール】 大人のバレエ KUMI	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	14:15~14:45 ウォーキング 楠崎	14:00~18:00 【スクール】 キッズスイム		13:30~14:30 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					14:20~14:50 アクアプレス&ボディ 堀内	14:15~14:45 ウォーキング 楠崎					14:30
15:00	15:10~15:40 脱・ロコモ 溜				15:15~15:45 脱・ロコモ KUMI		14:50~15:20 スノーケルドルフィン スイム教室	14:15~14:45 ウォーキング 楠崎					15:00
15:30							15:30~18:30 【スクール】 キッズスイム	14:45~15:45 トレーニング & エアロピクス 小松					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	15:45~16:45 【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	16:30~17:30 【ダンススクール】 キッズクラス 小宮山 愛梨		16:00~16:30 脱・ロコモ 小松	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	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	17:45~18:45 【ダンススクール】 ジュニアクラス 小宮山 愛梨		16:00~16:30 脱・ロコモ 小松	16:00~18:30 の間はプールの ご利用ができません					17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30	18:15~19:15 ヨガストレッチ mai	17:30~19:00 【スクール】 選手クラス					17:30~19:00 【スクール】 選手クラス	18:15~19:15 ヨガストレッチ mai	17:30~19:00 【スクール】 選手クラス	17:30~18:30 癒しのヨガ 木原			18:30
19:00		18:30~ 3コース ご利用 いただけます											19:00
19:30													19:30
20:00					19:15~20:15 ヨガストレッチ mai								20:00
20:30													20:30
21:00		20:30~21:30 上級スイマーズクラス 三村											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			25m 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

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



## 『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
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。	☆	—	20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きます。ヨガストレッチより動きは多めです。	☆☆	☆	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』 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、肉体系により重さを置いています。	☆	☆	20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首に合わせて有酸素運動を行ないます	☆☆	☆☆	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。	☆	☆	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
フォンジューン体操	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

## 『有料レッスン』 背骨コンディショニング1回510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330円、平日会員は440円、平日昼会員は550円、土日祝日会員は440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

## 『町田ダイビングセンターuhmiレッスン』

レッスン名	レッスン紹介	レベル	定員
スノーケルドルフィンスイム教室	マスク・スノーケルに水が入った時の対処方法やドルフィンスイムなどを習得*ご予約詳細はuhmiまで。	初心者大歓迎	5名

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・筋トシ系
【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	気分楽になる・気分晴れやか・悩み解消・達成感
		次週へのスタート・準備・1週間の休息

2020年 7月～