

2019年 4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<br>ステップ<br>小松                      | 10:15~11:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 矢野<br>婦人総合イージー 野田    | 10:30~11:45<br>フォンジューン体操<br>五十嵐              | 10:15~11:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 野田<br>婦人総合イージー 北島 | 10:30~11:30<br>Hawaiian Hula Time<br>'Elua(II)<br>nobi | 10:15~11:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 野田<br>婦人総合イージー 野田<br>婦人総合ハード 川戸 | 10:30~11:30<br>脳トレ&姿勢塾<br>堀内                   | 10:15~11:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 佐野<br>婦人総合イージー・ハード<br>野田 | 10:30~11:30<br>ファットバーン<br>エアロ<br>小松 | 10:00~12:00<br>【スクール】<br>キッズスイム                 | 10:30~11:30<br>Hawaiian Hula Time<br>(ハワイアンフラタイム)<br>nobi | 10:30   |       |
| 11:00 |  |  |  |   |  |   |  |  |                                     |   |   |   | 11:00 |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>アクティブストレッチ<br>mai               | 11:15~12:15<br>【スクール】<br>婦人総合イージー 矢野<br>婦人総合ハード 野田 | 12:00~13:00<br>FUN<br>DANCE!<br>Yumix        | 11:30~12:00<br>各種ター<br>野田                       | 11:45~12:30<br>ヨガストレッチ<br>mai                          | 11:15~12:15<br>【スクール】<br>腰痛改善<br>教室 吉塚                        | 11:15~12:15<br>【スクール】<br>婦人泳法 野田<br>婦人総合ハード 佐野 | 11:15~12:15<br>【スクール】<br>腰痛改善<br>教室 吉塚                 | 11:45~12:45<br>太極拳<br>磯崎            | 1~2コース<br>ご利用いただけます                             |   | 11:30   |       |
| 12:00 |  |  |  |   |  |   |  |  |                                     |   |   |   | 12:00 |
| 12:30 |  | 12:15~12:45<br>初めてクロール<br>背泳ぎ 平田                   | 12:00~13:00<br>FUN<br>DANCE!<br>Yumix        | 12:00~12:50<br>【スクール】<br>ベビークラス<br>高橋・山下        | 12:00~12:50<br>【スクール】<br>ベビークラス<br>高橋・山下               | 12:15~12:45<br>初めてター<br>吉塚                                    | 12:15~12:45<br>ラテンエクササイズ<br>五十嵐                | 12:15~12:45<br>1ポイントT<br>堀内                            | 12:15~12:45<br>1ポイントT<br>堀内         | 12:00~12:50<br>【スクール】<br>ベビークラス<br>山下・小野川       | 12:00~13:00<br>ヨガストレッチ<br>mai                             | 12:00~13:00<br>チーム野口練習会<br>(要登録)                | 12:30 |
| 13:00 | 12:45~13:30<br>ヨガストレッチ<br>mai                  | 12:45~13:45<br>【スクール】<br>腰痛改善教室<br>吉塚              | 13:15~14:00<br>ピラティス<br>Yumix                | 13:00~14:00<br>スペシャルスイム<br>レッスン(要登録)<br>野田      | 12:45~13:30<br>活き活きエクササイズ<br>mai                       | 12:45~13:15<br>初めて平泳ぎ<br>佐野                                   | 12:45~13:30<br>ラテンエクササイズ<br>五十嵐                | 12:50~13:20<br>飛び込み<br>野田                              | 13:00~14:00<br>健美操<br>小松            | 13:00~14:00<br>【スクール】<br>ハンディ<br>キャップ<br>マンツーマン |   |   | 13:00 |
| 13:30 |  | 13:50~14:20<br>スクンダイビング<br>練習会                     | 13:15~14:00<br>ピラティス<br>Yumix                | 14:15~14:45<br>ウォーキング<br>矢野                     | 13:45~14:45<br>【スクール】<br>大人のバレエ<br>KUMI                | 13:15~13:45<br>初めて「初め」<br>佐野                                  | 13:15~14:15<br>アロマヨガ<br>五十嵐                    | 13:25~14:10<br>ハードスイム<br>野田                            |                                     |   | 13:30~14:30<br>背骨コンディショニング<br>小松                          |   | 13:30 |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>太極拳<br>練習会                      | 14:25~14:55<br>アクアピクス<br>吉塚                        | 14:15~15:15<br>太極拳<br>島本                     | 14:15~14:45<br>ウォーキング<br>矢野                     | 13:45~14:45<br>【スクール】<br>大人のバレエ<br>KUMI                | 13:45~14:15<br>プール初心者<br>矢野                                   | 14:20~14:50<br>アクアトレーニング<br>高橋                 | 14:15~14:45<br>ウォーキング<br>矢野                            | 14:30~15:10<br>バレエストレッチ<br>KUMI     |   |   | 14:00~15:00<br>フィンスイミング<br>体験会<br>第2日曜日開催<br>堀内 | 14:00 |
| 14:30 |  |  |  |   |  |   |  |  |                                     |   |   |   | 14:30 |
| 15:00 | 15:10~15:40<br>脱・ロコモ<br>溜                      |  |  |   | 15:00~15:30<br>脱・ロコモ<br>KUMI                           |   | 14:45~15:45<br>トレーニング<br>&<br>エアロピクス<br>小松     |  |                                     |   |   |   | 15:00 |
| 15:30 |  |  |  |   |  |   | 16:00~16:30<br>脱・ロコモ<br>小松                     |  |                                     |   |   |   | 15:30 |
| 16:00 | 15:50~16:50<br>【ダンススクール】<br>キンダークラス<br>TETSUYA | 15:30~18:30<br>【スクール】<br>キッズスイム                    | 15:45~16:45<br>【ダンススクール】<br>キンダークラス<br>Yu-na | 15:30~18:30<br>【スクール】<br>キッズスイム                 | 15:30~18:30<br>【スクール】<br>キッズスイム                        |   |  | 15:30~18:30<br>【スクール】<br>キッズスイム                        |                                     | 14:00~18:00<br>【スクール】<br>キッズスイム                 |   |   | 16:00 |
| 16:30 |  |  |  |   |  |   |  |  |                                     |   |   |   | 16:30 |
| 17:00 | 17:00~18:00<br>【ダンススクール】<br>キッズクラス<br>TETSUYA  | 16:00~18:30<br>の間はプールの<br>ご利用ができません                | 17:00~18:00<br>【ダンススクール】<br>キッズクラス<br>Yu-na  | 16:00~18:30<br>の間はプールの<br>ご利用ができません             | 16:30~17:30<br>【ダンススクール】<br>キッズクラス<br>小宮山 愛梨           |   |  | 16:00~18:30<br>の間はプールの<br>ご利用ができません                    |                                     |   | 1~2コース<br>ご利用いただけます                                       |   | 17:00 |
| 17:30 |  |  |  |   |  |   |  |  |                                     |   |   |   | 17:30 |
| 18:00 |  |  |  |   | 17:45~18:45<br>【ダンススクール】<br>ジュニアクラス<br>小宮山 愛梨          |   |  |  | 17:30~18:30<br>癒しのヨガ<br>木原          |   |   |   | 18:00 |
| 18:30 |  |  | 18:15~19:15<br>【ダンススクール】<br>ジュニアクラス<br>Yu-na |   |  |   |  |  |                                     | 18:00~19:00<br>【スクール】<br>選手Aクラス                 |   |   | 18:30 |
| 19:00 | 18:30~20:30<br>【スクール】<br>選手Aクラス                |  |  | 18:30~20:00<br>【スクール】<br>選手Aクラス                 |  |   | 18:30~19:30<br>ヨガストレッチ<br>mai                  | 18:30~20:00<br>【スクール】<br>選手Aクラス                        |                                     |   |   |   | 19:00 |
| 19:30 |  |  |  |   |  |   |  |  |                                     |   |   |   | 19:30 |
| 20:00 |  | 19:30~20:30<br>【スクール】<br>成人泳法<br>三村                |  |   | 19:15~20:15<br>ヨガストレッチ<br>mai                          |   |  |  |                                     |   |   |   | 20:00 |
| 20:30 |  |  |  | 20:00~21:00<br>【スクール】<br>成人泳法 矢野<br>成人イージー 鈴木   |  |   |  |  |                                     | 20:00~21:00<br>【スクール】<br>成人泳法 鈴木<br>成人総合ハード 品川  |   |   | 20:30 |
| 21:00 | 20:30~21:30<br>ハードスイム 60分<br>矢野                |  |  |   | 20:30~21:30<br>【スクール】<br>成人泳法 鈴木<br>成人イージー 矢野          |   |  |  |                                     |   |   |   | 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』 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、肉体面により重きを置いています。                      | ☆      | ☆      | 20名 |
| 生き生きエクササイズ | 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 |
| 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Hawai'iの表現と文化を学び、心と体が喜び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』 バレエストレッチ1回700円（税込）5回券の販売もあります。背骨コンディショニング1回500円（税込）

| レッスン名       | レッスン紹介  | 参加条件          | 定員  |
|-------------|---|---------------|-----|
| バレエストレッチ    | クラシックバレエの音楽と動きを用いたストレッチクラス、動きやすい服装でOKです。        | 女性限定          | 20名 |
| 背骨コンディショニング | からの不調の原因となる「ゆがみ」を改善していきます。日常でも行っていたら気楽な体操が中心です。 | 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  |      |
| 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(17:30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。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 |