

# ◆フィットネスプログラム◆

※感染症の状況によっては、会場・定員等が変更、もしくは休講する場合がございます。予めご了承ください。

- すばすたプログラム** すばすた会員限定のプログラム。
- 週間プログラム** すばすた会員以外での参加できるプログラムです。
- 誰でもプログラム** すばすた会員以外での参加できるプログラムです。今後、会員限定にプログラムに変更する場合があります。
- スタディプログラム** すばすた会員限定プログラム。『カラダ』のコンディショニングを中心としたプログラム。

## 【8月スケジュール】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
会場			期間限定 8月3日～9月14日		9:30～10:20 ソフトヨガ 多目的室		9:10～9:45 ソフトモーニングヨガ 集会室C ※7日・14日のみ多目的室
講師					SEIHO		雨宮
休講日							
会場	10:00～10:50 リズムエクササイズⅠ 多目的室	10:00～10:50 かんたんストレッチ 剣道場	10:00～10:50 エアロピクス NEW 多目的室	10:00～10:50 ヘルシー体操 柔道場	10:40～11:30 モーニングピラティス 多目的室	10:00～10:50 姿勢改善ピラティス 多目的室	10:00～10:50 モーニングヨガ 集会室C ※7日・14日のみ多目的室
講師	鳥羽	雨宮	中土	鳥羽	福田	山村	雨宮
休講日	15日			11日(祝日)		27日	
会場	11:10～11:55 ビューティ体操 柔道場	11:10～12:00 ストレッチヨガⅡ 剣道場		11:10～12:00 ほぐしヨガ 柔道場			11:05～12:05 かんたんエアロピクス 集会室C ※7日・14日のみ多目的室
講師	鳥羽	雨宮		SEIHO			雨宮
休講日	15日			11日(祝日)			
会場			13:00～13:50 すっきりストレッチ 多目的室				
講師			石川				
休講日							
会場	14:00～14:50 ヨガブレイク 多目的室	14:30～15:20 かんたんピラティス 剣道場	14:30～15:20 ヨガフィット 多目的室	14:30～15:20 はつらつ体操 多目的室	14:30～15:20 ステップエクササイズ 多目的室	14:15～15:15 リフレッシュ体操 多目的室	
講師	明日美	北川	友野	中土	久保田	川村	
休講日	1日・15日		3日	11日(祝日)	12日	13日	
会場	15:00～15:50 ストレッチヨガⅠ 多目的室		15:40～16:30 コンディショニングヨガ NEW 柔道場		15:40～16:30 リフレッシュヨガ 多目的室	15:30～16:15 マイセルフボディケア 多目的室	
講師	明日美		明日美		明日美	川村	
休講日	1日・15日					13日	
会場			16:00～17:00 カラダのトリセツ 多目的室				
講師			古川				
休講日			3日・17日・31日				
会場		18:30～19:20 ズンバSP 多目的室	18:30～19:20 リズムエクササイズⅡ 会場・週替り	18:30～19:20 バレトンSP 多目的室	18:50～19:40 ベリーダンスエクササイズ スタジオ		
講師		高田	高田	高田	河合		
休講日				11日(祝日)	12日		
会場	19:00～19:40 ダンスエクササイズ 多目的室	19:40～20:30 ボディシェイプアップ 多目的室	19:40～20:20 ズンバ [第1・3・5] バレトン [第2・4] 隔週開催 会場・週替り	19:40～20:30 キックボクシングエクササイズ 多目的室	20:00～20:40 ナイトヨガ 多目的室		
講師	桐本	高田	高田	川村	阪本		
休講日	15日			11日(祝日)	26日		
会場		19:40～20:40 カラダリセット 第1多目的ルーム					
講師		古川					
休講日		9日・16日					

# ◆プールプログラム◆

※感染症の状況によっては、会場・定員等が変更、もしくは休講する場合がございます。予めご了承ください。

- すばすたプログラム** すばすた会員限定のプログラム。
- 週間プログラム** すばすた会員以外での参加できるプログラムです。
- 誰でもプログラム** すばすた会員以外での参加できるプログラムです。今後、会員限定にプログラムに変更する場合があります。
- 個人開放プログラム** 初心者の方、対象のプログラム。個人利用(プール)の利用料金で参加できます。

## 【8月スケジュール】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
講師				12:00～12:45 アクアウォーキング 木村		12:00～12:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	12:00～12:50 小学生初心者水泳指導 《水慣れ対象》 水連指導者
休講日				11日限定プログラム			
講師		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		13:00～13:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	13:00～13:50 小学生初心者水泳指導 《水慣れ対象》 水連指導者
休講日							
講師		14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		14:00～14:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		14:00～14:45 水中エクササイズ 木村	
休講日							
講師	15:00～15:50 4泳法《中級》 深田	15:00～15:50 NEW キレイに泳ごう平泳ぎ 大川原	15:00～15:50 4泳法《上級》 櫻田		15:00～15:50 4泳法《基礎》 五十嵐	15:00～15:50 小学生初心者水泳指導 《12.5m泳げる対象》 水連指導者	15:00～15:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
休講日	15日	2日・9日					
講師						16:00～16:30 小学生初心者水泳指導 《12.5m泳げる対象》 水連指導者	16:00～16:30 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者
休講日							
講師	18:00～18:50 NEW キレイに泳ごう背泳ぎ 深田	18:00～18:50 特別プログラム 木村					
休講日	1日・8日・15日	2日・16日・30日					
講師		↓ 8月9日 アクアウォーキング 8月23日 テクニックスキルアップ	19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	19:00～19:50 特別プログラム 木村	19:00～19:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
休講日				11日			
講師			20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者	↓ 8月4日・18日 テクニックスキルアップ 8月25日 アクアウォーキング	20:00～20:50 初心者水泳指導 (小学生検定) 水連指導者		
休講日							

※注意1 → 小学生は『小学生水泳検定』に合格していないと、1人だけのご利用ができません。未合格者は、保護者とマンツーマンで1コースをご利用ください。

※注意2 → 初心者水泳指導を開始して10分後に参加者が0人の場合、プールご利用の希望者はワンポイントレッスンを受けることが可能です。

※注意3 → 土曜日の14:00～14:50 水中エクササイズ実施中は、1コースのウォーキングコースはご利用できません。

※注意4 → 小学生初心者水泳指導の土曜日 15:00～16:50 往復コース 1コース、日曜日 12:00～13:50 1コースのウォーキングコースを使用いたします。

☆プールプログラム対象年齢☆  
15才以上。中学生は対象外とさせていただきます。