

ラポール秦荘けんこうプール レッスンプログラム

2025年4月～5月

月	火		水		木		金		土		日	
スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ
9:30												
10:00					NEW 健康運動教室 隔週 10:00～10:45	ウォーキング 10:00～10:30 竹井		初級太極拳 10:00～11:00 野瀬				
11:00	ヨガ 10:45～11:45 酒村	ほぐしストレッチ 10:30～11:10 國枝	楽しく脳トレ体操 10:30～11:00 師橋			筋トレ 10:30～11:00 師橋			みんなで レクリエーション 11:00～12:00 前上門	NEW 体操&水泳 (MIX) 10:15～12:15		空手教室 10:30～11:30
12:00	らくらく筋トレ 12:00～12:30 酒村	簡単ダンスエアロ 11:20～12:00 國枝	チェアトレーニング 11:00～11:30 師橋			ゆっくりエアロ 10:45～11:30 竹井			ヨガ 11:10～12:10 酒村	タオルストレッチ 12:10～12:40 師橋		
13:00	かんたんエアロ &ストレッチ45 12:45～13:30 柴田	ZUNBA30 12:05～12:35 國枝	ストレッチ 12:00～12:30 師橋 体幹トレーニング 12:30～13:00 師橋			けんこうヨガ 11:45～12:45 竹井				チェアトレーニング 12:45～13:15 師橋		
14:00		タオルストレッチ 13:00～13:30 師橋				かんたんエアロ &タオルストレッチ 13:00～13:45 竹井	チェアストレッチ 13:00～13:30 木下			NEW 楽しく脳トレ体操 13:30～14:00 師橋	ヨガ 13:30～14:30 小松	
15:00	NEW 健康運動教室 隔週 14:45～15:30	ゆる～い筋トレ 13:35～14:05 師橋				NEW 健康運動教室 隔週 14:30～15:15 前上門	チェアトレーニング 13:35～14:05 木下				ヨガ 13:45～14:45 太田	
16:00		ヨガ 13:50～14:50 山川	NEW 楽しくけんこう運動 14:30～15:15 前上門			NEW 健康運動教室 隔週 14:45～15:30			NEW 幼児 体操教室 14:45～15:45			幼児 体操教室 14:45～15:45
17:00	キッズダンス 66CREW 16:45～17:45	NEW 幼児 体操教室 15:00～16:00			NEW 学童ダンス 15:45～16:45	幼児 体操教室 15:45～16:45			NEW 子ども 体操教室 15:45～16:45			子ども 体操教室 15:00～15:30 太田
18:00	キッズダンス 66CREW 17:45～18:45	学童 体操教室 16:00～17:00			NEW 学童ダンス 16:45～17:45	子ども 体操教室 17:00～18:00			子ども 体操教室 17:00～18:00			NEW 体操&水泳 (MIX) 17:00～18:00
19:00	かんたんエアロ 19:00～19:30 太田	学童 体操教室 17:00～18:00										
20:00	ファットバーンエクストリーム 19:40～20:10 太田	週替わりレッス 19:00～19:45 太田			キッズダンス 66CREW 19:00～20:00	スローヨガ 18:45～19:45 山本			エンジョイエアロ 18:45～19:30 太田			
21:00	からだリセット 20:20～20:50 太田	かんたん筋トレ &ストレッチ 20:00～20:45 竹井			キッズダンス 66CREW 20:00～21:00	フローヨガ 20:00～20:45 山本			ホテイコンデイング 19:45～20:45 太田			
22:00												

【健康運動教室】65歳以上の方対象で、1回500円の有料プログラムになります。月曜日のみ施設ご利用も可能です。詳細はチラシをご覧ください。

😊 このマークのレッスンは、ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方・65歳以上の方も安心して楽しみ頂けます。

①体操&水泳MIXクラス
夏季(6月～9月)は水泳教室、
その他(4月～5月・10月～3月)は体操教室を受講頂くクラスとなります。
※夏季のみのご入会はできません。
※夏季期間は同時間に体操教室を開講いたしません。

②陸トレ
ドライゾーンを利用し、トレーニングやレクリエーションを行います。65歳以上の方や低体力者の方を対象に体を動かす楽しさやお客様同士のコミュニケーションの場を提供するプログラムです。
プログラム開講場所は、2階ビュー及びプールサイドとなります。