

# ラポール秦荘けんこうプール レッスンプログラム

2025年10月～12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 |                                       |                                                                       |                                     |                              | 健康運動教室<br>隔週<br>10:00～10:45     | ウォーキング<br>10:00～10:30 竹井               |                             | 初級太極拳<br>10:00～11:00 野瀬                                    |                                   | 体操&水泳<br>(MIX)<br>10:15～12:15 |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| 11:00 | ヨガ<br>10:45～11:45<br>酒村               |                                                                       | ほぐしストレッチ<br>10:30～11:10 國枝          | 楽しく脳トレ体操<br>10:30～11:00 師橋   |                                 | ゆっくりエアロ<br>10:45～11:30 竹井              | 筋トレ<br>10:30～11:00 師橋       |                                                            |                                   |                               |     | 空手教室<br>10:30～11:30                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |
| 12:00 |                                       |                                                                       | 簡単ダンスエアロ<br>11:20～12:00 國枝          | チェアトレーニング<br>11:00～11:30 師橋  |                                 |                                        |                             | ヨガ<br>11:10～12:10 酒村                                       |                                   |                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
|       | らくらく筋トレ<br>12:00～12:30 酒村             |                                                                       |                                     | ストレッチ<br>11:40～12:10 師橋      |                                 | けんこうヨガ<br>11:45～12:45 竹井               |                             |                                                            | タオルストレッチ<br>11:30～12:00 師橋        |                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| 13:00 | かんたんエアロ<br>&ストレッチ45<br>12:45～13:30 柴田 |                                                                       |                                     | 体幹トレーニング<br>12:15～12:45 師橋   |                                 |                                        |                             |                                                            | チェアトレーニング<br>12:05～12:35 師橋       |                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
|       |                                       |                                                                       |                                     |                              |                                 | かんたんエアロ<br>&タオルストレッチ<br>13:00～13:45 竹井 | チェアストレッチ<br>13:00～13:30 木下  |                                                            | 体幹トレーニング<br>12:40～13:10 師橋        |                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| 14:00 |                                       |                                                                       | ヨガ<br>13:50～14:50 山川                |                              |                                 |                                        | チェアトレーニング<br>13:35～14:05 木下 |                                                            | 青竹ふみふみと<br>筋コン<br>14:00～15:00 前上門 | ヨガ<br>13:30～14:30 小松          |     | ヨガ<br>13:45～14:45 太田                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
| 15:00 | 健康運動教室<br>隔週<br>14:45～15:30           |                                                                       |                                     | リズムウォーキング<br>14:30～15:30 前上門 | 健康運動教室<br>隔週<br>14:45～15:30     |                                        |                             | 幼児<br>体操教室<br>14:45～15:45                                  |                                   | 幼児<br>体操教室<br>14:45～15:45     |     | かんたんステップ<br>15:00～15:30 太田                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |
| 16:00 |                                       |                                                                       | 学童<br>体操教室<br>15:00～16:00           |                              |                                 | 学童ダンス<br>15:45～16:45                   | 幼児<br>体操教室<br>15:45～16:45   | 子ども<br>体操教室<br>15:45～16:45                                 |                                   | 子ども<br>体操教室<br>16:00～17:00    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| 17:00 | キッズダンス<br>66CREW<br>16:45～17:45       |                                                                       | 学童<br>体操教室<br>16:00～17:00           |                              | 学童ダンス<br>16:45～17:45            |                                        | 子ども<br>体操教室<br>17:00～18:00  | 子ども<br>体操教室<br>17:00～18:00                                 |                                   | 体操&水泳<br>(MIX)<br>17:00～18:00 |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| 18:00 | キッズダンス<br>66CREW<br>17:45～18:45       |                                                                       |                                     |                              |                                 |                                        |                             |                                                            |                                   |                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| 19:00 | かんたんエアロ<br>19:00～19:30 太田             |                                                                       | 週替わりレッスン<br>19:00～19:45 太田          |                              | キッズダンス<br>66CREW<br>19:00～20:00 | スローヨガ<br>18:45～19:45 山本                |                             | エンジョイエアロ<br>18:45～19:30 太田                                 |                                   |                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| 20:00 | ファットバーンエクストリーム<br>19:40～20:10 太田      |                                                                       | かんたん筋トレ<br>&ストレッチ<br>20:00～20:45 竹井 |                              | キッズダンス<br>66CREW<br>20:00～21:00 | フローヨガ<br>20:00～20:45 山本                |                             | ボディコンディショニング<br>19:45～20:45 太田                             |                                   |                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| 21:00 | からだリセット<br>20:20～20:50 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。 |                                   |                               |     | <div>①体操&amp;水泳MIXクラス<br/>夏季(6月～9月)は水泳教室、<br/>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。<br/>※夏季のみのご入会はできません。<br/>※夏季期間は同時間に体操教室を開講いたしません。</div> <div>②陸トレ<br/>ドライゾーンを利用し、トレーニングや<br/>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ティの場を提供するプログラムです。<br/>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。</div> |     |