ラポール秦荘けんこうプール　レッスンプログラム

2026年4月～5月

月 スタジオ	月 陸トレ	火 スタジオ	火 陸トレ	水 スタジオ	木 スタジオ	木 陸トレ	金 スタジオ	金 陸トレ	土 スタジオ	土 陸トレ	日 スタジオ	日 陸トレ
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 11:00～11:30 師橋	健康運動教室 隔週 10:00～10：45	ウォーキング 10:00～10:30 竹井	筋トレ 10:30～11:00 師橋	初級太極拳 10:00～11:00 野　瀬		体操＆水泳 (MIX) 10:15～12:15		空手教室 10:30～11:30	
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 11:30～12:00　師橋		ゆっくりエアロ 10：45～11：30 竹　井	タオルストレッチ 11:00～11:30 師橋	ヨ　ガ 11:10～12:10 酒　村					
かんたんエアロ &ストレッチ45 12:45～13:30　柴田	NEW チェアトレーニング 13:00～13:30 木下	ZUNBA30 12:05～12:35國枝	NEW ゴムバンドトレーニング 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 12:15～12:45 師橋				
	NEW 筋トレ 13:35～14:05 師橋	ヨガ 13:50～14:50 山　川	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		体幹トレーニング 12:50～13:20　師橋				
			体幹トレーニング 13:30～14:00 師橋			チェアトレーニング 13:35～14:05 木下		ストレッチポール 13:30～14:00前上門	ヨ　ガ 13:30～14:30 小　松		ヨ　ガ 13:45～14:45 太　田	
	健康運動教室 14:45～15：30	幼児 体操教室 15:00～16:00	ストレッチ 14:30～15:00 前上門	健康運動教室 隔週 14:45～15：30			幼児 体操教室 14:45～15:45	腹筋 14:00～14:30前上門	幼児 体操教室 14:45～15:45		かんたんステップ 15:00～15:30 太田	
		学童 体操教室 16:00～17:00	腹筋 15:00～15:30前上門	学童ダンス 15:45～16:45	幼児 体操教室 15:45～16:45		子ども 体操教室 15:45～16:45		子ども 体操教室 16:00～17:00			
キッズダンス 66CREW 16:45～17:45		学童 体操教室 17:00～18:00		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		体操＆水泳 (MIX) 17:00～18:00			
キッズダンス 66CREW 17:45～18:45		リトルキッズダンス 66CREW 18:00～18:45										
かんたんエアロ 19:00～19:30 太田		キッズダンス 66CREW 18:45～19:45		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					
ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾝｴｸｽﾄﾘｰﾑ 19:40～20:10 太田					かんたん筋トレ &ストレッチ 20:00～20:45 竹井		ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 19：45～20：45 太　田					
からだリセット 20:20～20:50 太田				キッズダンス 66CREW 20:00～21:00								

【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お楽しみ頂けます。

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レ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。
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。