ラポール秦荘けんこうプール　レッスンプログラム

2026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 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			ゆっくりエアロ 10：45～11：30 竹　井	筋トレ 10:30～11:00 師橋 タオルストレッチ 11:00～11:30 師橋	ヨ　ガ 11:10～12:10 酒　村		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 12:00～12:30　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				
13:00	かんたんエアロ &ストレッチ45 12:45～13:30　柴田	チェアトレーニング 13:00～13:30 木下	ZUMBA30 12:05～12:35國枝	ゴムバンドトレーニング 12:30～13:00　師橋 楽しく脳トレ体操 13:05～13:30 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 ストレッチポール 13:30～14:00前上門				
14:00		筋トレ 13:35～14:05 師橋	ヨガ 13:50～14:50 山　川	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		腹筋 14:00～14:30前上門	ヨ　ガ 13:30～14:30 小　松		ヨ　ガ 13:45～14:45 太　田	
15:00		健康運動教室 14:45～15：30	幼児 体操教室 15:00～16:00	腹筋＆ ストレッチ60 14:30～15:30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		幼児 体操教室 14:45～15:45		かんたんステップ 15:00～15:30 太田	
16:00			学童 体操教室 16:00～17:00		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			
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			
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										
19:00	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					
20:00	ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾝｴｸｽﾄﾘｰﾑ 19:40～20:10 太田		ZUMBA45 NEW 20:00～20:45 MISAKO		キッズダンス 66CREW 20:00～21:00	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					
21:00	からだリセット 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。