2026.4～

MizuSpo新プログラム　/　お気軽にご参加ください

	月	火	水	木	金
クラス	**成人水泳** 10:15~11:00 佐藤	**水中ウォーキング** 10:15~11:00 杉山		**太極拳** 10:30~11:30 岩渕	**ヨガストレッチ** 10:15~11:00 千葉
紹　介	無理なく全身を動かす水泳運動。体力づくりや健康維持、ストレス解消にもおすすめです。	水中運動は、水の抵抗を個人に合わせて加減でき、体力に自信がない方でも気軽に始めることができます。		ゆったりとした動きで心も体もリフレッシュ。体力に自信がない方でも安心して始められます。	深い呼吸とゆったりした動きで体を整えながら柔軟性を高め、肩こりや腰痛予防に役立ちます。
クラス	ラテンダンス 11:00～12:00 Mayumi	HIITトレーニング 11:00~12:00 絹亜	エアロビクス 11:00～12:00 Rie	成人水泳 11:15~12:00 杉山	転倒/寝たきり予防改善 11:15~12:00 千葉
紹　介	情熱的なラテンのリズムに合わせて楽しく踊るダンス。脂肪燃焼とストレス発散しましょう。	短時間で効率よく脂肪燃焼と体力向上を目指します。リズムよく動く高強度トレーニングです。	音楽に合わせて楽しく全身運動。脂肪燃焼や体力づくりに効果的な人気プログラムです。	泳ぎの基本からしっかり指導。フォームを整えながら楽しく泳ぎ、体力向上を目指します。	水の浮力で体に優しく運動。足腰を鍛えて、転倒や寝たきり予防改善に役立つ水中運動です。
クラス	**アクアヌードル** 13:00～13:45 佐藤	**ひざ痛腰痛予防改善** 13:00~13:45 千葉	**成人水泳** 13:00～13:45 佐藤	**青竹ふみふみ** 13:00~13:45 佐藤	**成人水泳** 13:00～13:45 杉山
紹　介	アクアヌードルを使って水中ウォーキング。抵抗を付けたりリラックスしたり、ゆったりしながら体力づくり。	水の浮力を利用して無理なく運動。膝や腰を守りながら体力づくりと痛みの予防改善を目指します。	水が苦手な方でも安心。基礎から丁寧に指導し、楽しく泳ぎながら体力づくりができます。	足つぼ青竹を利用したリズム健康運動。初心者でも誰でも気軽に参加できます。	各泳法の基本からしっかり指導。きれいなフォームでスピードアップを目指します。
クラス	**体幹トレーニング** 14:00～14:45 髙橋	**バランスボール** 14:00～14:45 絹亜	**マッスルトレーニング** 14:00～14:45 杉山	**成人水泳** 14:00~14:45 髙橋	**体幹トレーニング** 14:00～14:45 髙橋
紹　介	体幹を鍛えて姿勢改善。お腹や背中の筋肉を強くし、腰痛予防や体の安定性を高めます。	大小の異なるバランスボールを使って、バランスカと体幹を鍛えます。楽しく運動機能向上を目指します。	筋肉を鍛えて体力と基礎代謝を向上。引き締めや健康維持に役立つトレーニングです。	基礎から楽しく学べる水泳教室。泳ぎの上達はもちろん、健康づくりや体力向上にも役立ちます。	身体の軸を鍛えるトレーニング。バランスカを高め、スポーツパフォーマンス向上に役立ちます。
クラス	**楽々エアロビクス** 19：00～20：00 Rie		**パラ水泳教室** 18:30~19:30 杉山	**ステップエアロ** 19：00～20：00 Chisato	
紹　介	リズムに合わせて楽しく体を動かす有酸素運動。脂肪燃焼や心肺機能の向上に役立ちます。		体力や状態に合わせて安心して参加できる水泳教室。親子で参加もできます。	ステップ台を昇降しながら音楽に合わせて体を動かす楽しい有酸素運動です。頭の体操にも役立ちます。	

★フィットネス営業時間		
	月~金	10:00~20:30
	土	9:00~18:00
	日	9:00~13:00

・プール			
	月~金	10:00~**16:00**	18:30~20:30
	土	11:00~13:00	16:00~18:00
	日	11:00~13:00	

・ジム		
	月~金	10:00~20:30
	土	9:00~18:00
	日	9:00~13:00