

『かみん』フール 教室スケジュール

2025年8月1日～11月30日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一 般 利 用
9:30		(陸上筋トレ30分) ↓ 頑張るダイエット (40分) 2★★		(陸上筋トレ30分) ↓ 頑張るダイエット (40分) 2★★		(陸上筋トレ30分) ↓ 頑張るダイエット (40分) 2★★	
10:00	チェンジボディ (40分) 1★	頑張るダイエット (40分) 2★★	パワー筋トレ (40分) 3★★	頑張るダイエット (40分) 2★★	アクアピクス (45分) 2★★★	頑張るダイエット (40分) 2★★	
	腰 痛 さ ん に ！	THEダイエット	筋 力 U P	THEダイエット	リ ズ ム 運 動 ♪	THEダイエット	
11:00	一 般 利 用 (教室終了後～20分間 流水タイム)						
12:00							
13:00							
14:00	ルンルンアクア (40分) 1★★	チェンジボディ (40分) 1★	脚力のすすめ (40分) 2★★	燃焼ウォーク (40分) 2★★	スリムウォーク (40分) 2★★	一般利用	
	リ ズ ム 運 動 ♪	腰 痛 さ ん に ！	膝 痛 さ ん に ！	脂 肪 燃 焼	痩 せ や す い 体 へ		
15:00	一 般 利 用 (教室終了後～20分間 流水タイム) ※土・日曜日は15時～15時20分						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	脚力のすすめ (40分) 2★★	スリムウォーク (40分) 2★★	よくばりアクア (50分) 2★★★	チェンジボディ (40分) 1★	パワー筋トレ (40分) 3★★	燃焼ウォーク (40分) 2★★	一 般 利 用
	膝 痛 さ ん に ！	痩 せ や す い 体 へ	水中運動総集版	腰 痛 さ ん に ！	筋 力 U P	脂 肪 燃 焼	
20:30	一 般 利 用 (教室終了後～20分間 流水タイム)						

* 表の数字は運動の『きつさ』を、★は運動の『難しさ』を表しています。。(1～3、★～★★★★)

(=有酸素+筋力維持 =有酸素 =筋力維持の教室です。)

* 「流水タイム」は時間内でフローマシンをご利用いただけます。開催時には1コース使用しますのでご了承ください。(日曜日は15時のみ)

* 頑張るダイエットは、陸上での筋力トレーニングを30分実施したあと、プールで有酸素運動を40分を行います。

*** 初めてフールに入られる方は個別に対応いたしますので、フールスタッフに声をおかけください。**