

『かみん』フール 教室スケジュール

2025年12月1日～2026年3月31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・②		(陸上筋トレ30分) ↓ 頑張るダイエット (40分) ②・②		チェンジボディ (40分) ①・①	
10：00	パワー筋トレ (40分) ③・② 筋 力 U P	アクアビクス (45分) ②・③ リ ズ ム 運 動 ♪	チェンジボディ (40分) ①・① 腰 痛 さ ん に ！	THEダイエット	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	スリムウォーク (40分) ②・② 痩せやすい体へ	ルンルンアクア (40分) ①・② リ ズ ム 運 動 ♪	チェンジボディ (40分) ①・① 腰 痛 さ ん に ！	脚力のすすめ (40分) ②・② 膝 痛 さ ん に ！	燃焼ウォーク (40分) ②・② 脂 肪 燃 焼	《予定》 小学1年生水慣れ教室 (13:20～14:00) ※1月10日から 3月21日まで 参加者数によって (13:20～14:50)	
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	チェンジボディ (40分) ①・① 腰 痛 さ ん に ！	脚力のすすめ (40分) ②・② 膝 痛 さ ん に ！	よくばりアクア (50分) ②・③ 水中運動総集版	燃焼ウォーク (40分) ②・② 脂 肪 燃 焼	スリムウォーク (40分) ②・② 痩せやすい体へ	パワー筋トレ (40分) ③・② 筋 力 U P	一 般 利 用
20：30	一 般 利 用 (教室終了後～20分間 流水タイム)						

- * 表の○で囲んだ数字は左が「きつさ」、右が「難しさ」を表しています。数字が大きくなるに従ってきつく、難しくなります
- * 「流水タイム」の間はフローマシンが利用できます。時間内は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9時30分から30分間、陸上での筋力トレーニングの後、プールで有酸素運動を40分間行います
- * 初めてプールに入られる方は個別に対応いたします。プールスタッフに声をお掛けください