

『かみん』プール 教室スケジュール

2026年8月1日～2026年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)		(陸上筋トレ30分)		(陸上筋トレ30分)	
10:00	チェンジボディ (40分) ①・① 腰痛さんに！	頑張るダイエット (40分) ②・② THEダイエット	パワー筋トレ (40分) ③・② 筋力UP	頑張るダイエット (40分) ②・② THEダイエット	アクアピクス (45分) ②・③ リズム運動♪	頑張るダイエット (40分) ②・② 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	脚力のすすめ (40分) ②・② 膝痛さんに！	スリムウォーク (40分) ②・② 痩せやすい体へ	燃焼ウォーク (40分) ②・② 脂肪燃焼	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！	一般利用	
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	燃焼ウォーク (40分) ②・② 脂肪燃焼	チェンジボディ (40分) ①・① 腰痛さんに！	よくばりアクア (50分) ②・③ 水中運動総集版	パワー筋トレ (40分) ③・② 筋力UP	脚力のすすめ (40分) ②・② 膝痛さんに！	スリムウォーク (40分) ②・② 痩せやすい体へ	
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」の間はフロア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