２０１９年　７月～９月　メンバーズプログラム

がんばるココロを育てたい！！
パシフィックスポーツ倶楽部豊橋

	月		火		水		木		金		土	
	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール	多目的	プール
10:00	ストレッチ 10:05～10:25		コアエクササイズ 10:05～10:25		ストレッチ 10:05～10:25		ストレッチ 10:05～10:25		コアエクササイズ 10:05～10:25			
	肩こり腰痛改善ヨーガ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00	椅子エクササイズ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00	からだほぐし 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00	椅子エクササイズ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00	肩こり腰痛改善ヨーガ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00		
11:00	コアエクササイズ 11:00～11:30	クロール＆背泳ぎ 11:10～11:40	ピラティス 11:15～12:00	子供スイミング	コアエクササイズ 11:00～11:30	平泳ぎ＆バタフライ 11:10～11:40	ピラティス 11:15～12:00	はじめてののんびり4泳法 11:10～11:55	ボディリフレッシュ 11:00～11:30	はじめてののんびり4泳法 11:10～11:55		子供スイミング
	ボディリフレッシュ 11:30～12:00				肩こり腰痛改善ヨーガ 11:30～12:00				からだほぐし 11:30～12:00			
12:00	からだほぐし 12:00～12:30		サーキット 12:00～12:30		格闘エクササイズ 12:00～12:30	のんびり泳ごう4泳法 12:00～12:45	格闘エクササイズ 12:00～12:30	水中運動 12:00～12:45	からだシェイプ 12:00～12:30			たっぷり泳ごう初級 12:00～13:00
	スピリチュアルヨーガ 12:30～13:00		ボディリフレッシュ 12:30～13:00		からだシェイプ 12:30～13:00		サーキット 12:30～13:00		格闘エクササイズ 12:30～13:00			
13:00	からだシェイプ 13:00～13:30	水中運動 13:00～13:45	肩こり腰痛改善ヨーガ 13:00～13:30	のんびり泳ごう4泳法 13:00～13:45	ストレッチ 13:00～13:30	たっぷり泳ごう初級 13:00～14:00	ボディリフレッシュ 13:00～13:30	たっぷり泳ごう中級 13:00～14:00	サーキット 13:00～13:30	のんびり泳ごう4泳法 13:00～13:45		
	ストレッチ 13:30～14:00		からだほぐし 13:30～14:00		ボディリフレッシュ 13:30～14:00		ストレッチ 13:30～14:00		ストレッチ 13:30～14:00			
14:00	サーキット 14:00～14:30	たっぷり泳ごう初級 14:00～15:00	格闘エクササイズ 14:00～14:30	たっぷり泳ごう中級 14:00～15:00	サーキット 14:00～14:30		からだシェイプ 14:00～14:30		スピリチュアルヨーガ 14:00～14:30	たっぷり泳ごう初級 14:00～15:00		子供スイミング
	太極拳 14:30～15:00		からだシェイプ 14:30～15:00		スピリチュアルヨーガ 14:30～15:00		肩こり腰痛改善ヨーガ 14:30～15:00		太極拳 14:30～15:00			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00		子供スイミング	コンバット 19:00～19:30	子供スイミング		子供スイミング	サーキット 19:00～19:30	子供スイミング		子供スイミング		たっぷり中級 19:00～20:00
			スピリチュアルヨーガ 19:30～20:00				ボディリフレッシュ 19:30～20:00					初心者4泳法 19:30～20:00
20:00		たっぷり上級 20:00～21:00										

レッスン数拡大！「水中運動」

以前から開講していた水中運動が本数を増やして拡大しました！
水の浮力や抵抗を利用してウォーキングやトレーニングを行ないます。
水中で行うことにより、浮力でカラダが軽くなるので陸上よりも負担が小さく
効率的に運動が出来ます。
また、継続的に運動することで生活習慣病の予防にも繋がります。
水中運動をして日常生活動作を楽に出来るようにしていきましょう♪
皆様のご参加を心よりお待ちしております！