2024年4月度　プログラムスケジュール

火曜日

スタジオ	アクア	スイム
8:45～9:15 初心者エアロ 斉藤		
9:25～10:10 骨盤調整ヨガ 斉藤		
10:20～10:50 ヒーリングヨガ 斉藤	10:30～11:15 アクアビクス 兼重	
11:00～11:45 フラダンス 神崎		11:00～11:45 スイムレッスン
		11:50～12:35 スイムレッスン
13:30～14:15 初級エアロ 森本	13:40～14:00 水中歩行	
14:25～15:10 ベリーダンスエクササイズ 臼井		
15:20～16:05 からだバー® 臼井		スイミングスクール 15:00～16:00 幼児クラス 16:00～17:00 初心クラス 17:00～18:00 初心・育成クラス 18:00～19:00 育成クラス 19:00～20:00 中高生・選手クラス
17:30～18:30 チアダンス レベルアップクラス		
18:45～19:15 プリートレーニング 杉浦		
19:30～20:15 ZUMBA MOE		
20:30～21:15 中級エアロ 西口		20:45～21:30 スイムレッスン

水曜日

スタジオ	アクア	スイム
8:30～9:00 青竹ストレッチ 桜井		
9:10～9:55 太極拳 米田		
10:05～10:50 初級エアロ 椛木	10:25～10:55 水中歩行 桜井	
11:00～11:45 リラックスヨガ 伊澤	11:10～11:40 アクアビクス 椛木	11:00～11:45 スイムレッスン
		11:50～12:35 スイムレッスン
13:15～13:45 ピラティス 西口		
13:55～14:40 中級エアロ 西口		
14:50～15:35 ヒーリングヨガ 斎藤		スイミングスクール 15:00～16:00 幼児クラス 16:00～17:00 初心クラス 17:00～18:00 初心・育成クラス 18:00～19:00 育成クラス 19:00～20:00 中高生・選手クラス
19:00～19:45 機能改善トレーニング 狭間		
20:00～20:45 リラックスヨガ 狭間		20:45～21:30 スイムレッスン

木曜日

スタジオ	アクア	スイム
8:30～9:00 初心者エアロ 桜井		
9:10～9:55 リフレッシュヨガ 星本	9:30～10:00 水中サーキット 杉浦	
10:05～10:50 フィットネスヨガ 星本		10:10～10:55 スイムレッスン
11:00～11:45 初級エアロ 地主		
		12:00～13:00 スイミングスクール ベビークラス
13:30～14:15 ZUMBA 絹子		13:45～14:45 スイムレッスン マスターズ ※登録制
14:25～14:55 ストレッチ＆コンディショニング 絹子		
15:10～15:55 初中級エアロ 森本		スイミングスクール 15:00～16:00 幼児クラス 16:00～17:00 初心クラス 17:00～18:00 初心・育成クラス 18:00～19:00 育成クラス 19:00～20:00 中高生・選手クラス
16:05～17:05 チアダンス Aクラス		
17:10～18:10 チアダンス Bクラス		
18:15～19:15 チアダンス Cクラス		
19:30～20:15 ラテンエアロ 坂口		
20:30～21:15 STRONG NATION 松野	20:30～21:15 アクアビクス 坂口	20:45～21:30 スイムレッスン

金曜日

スタジオ	アクア	スイム
8:30～9:00 ポールストレッチ 桜井		
9:10～9:40 筋コンディショニング 藤田		
9:50～10:35 健美操 古本	10:00～10:30 水中歩行 藤田	
10:45～11:30 ZUMBA 平岡		11:00～11:45 スイムレッスン
11:45～12:30 KAZE 平岡		11:50～12:35 スイムレッスン
13:45～14:30 バレトン 松井		
14:45～15:30 ZUMBA 谷		
15:40～16:10 ストレッチ 杉浦		スイミングスクール 15:00～16:00 幼児クラス 16:00～17:00 初心クラス 17:00～18:00 初心・育成クラス 18:00～19:00 育成クラス 19:00～20:00 中高生・選手クラス
19:15～20:00 アシュタンガヨガ 狭間		
20:15～21:00 ジャズダンス 西山		20:45～21:30 スイムレッスン

土曜日

スタジオ	スイム
	9:30～10:30 スイミングスクール 混合クラス
10:00～10:45 健美操 宮前	
11:00～11:45 ZUMBA 兼重	11:00～11:45 スイムレッスン
12:00～12:45 リンパ整体 稲庭	11:50～12:35 スイムレッスン
13:00～13:45 リハビリ整体 稲庭	
14:00～16:00 チアダンス レベルアップクラス	スイミングスクール 13:00～14:00 ベビークラス 14:00～15:00 育成クラス 15:00～16:00 幼児クラス 16:00～17:00 初心クラス 17:00～18:00 初心・育成クラス 18:00～19:00 選手クラス
16:30～18:00 ジュニアトレーニング 杉浦	

日曜日

スタジオ
9:45～10:15 筋コンディショニング 藤田
10:30～11:15 骨盤調整ヨガ 斎藤
11:30～12:15 太極拳 米田
14:45～15:30 ZUMBA 平岡
15:45～16:30 SALSATION®(Demo Lesson) 平岡

有料レッスン

定員25名　変更箇所

どちらか1つ　ジュニアスクール

スイムレッスンスケジュール（朝）

2024年4月度 【種目変更】

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
時間	11:00～11:45	11:00～11:45	10:10～10:55	11:00～11:45	11:00～11:45
レッスン名	クロール 中級 / 背泳ぎ 初級	はじめて	平泳ぎ初級	平泳ぎ中・上級	クロール 中・上級 / バタフライ 初・中級
担当コーチ	桂 / 西村	工藤	工藤	桂	工藤 / 柳
コースNo.	② / ①	①	①	②	③ / ②
時間	11:50～12:35	11:50～12:35	13:45～14:45	11:50～12:35	11:50～12:35
レッスン名	上級 マスターズ / バタフライ 中級	クロール初級	マスターズ	背泳ぎ中・上級	背泳ぎ 中級 / 平泳ぎ 初級
担当コーチ	西村 / 桂	工藤	工藤	桂	工藤 / 西村
コースNo.	④ ③ / ②	②	②・③	②	② / ①

4月30日（火）～5月4日（土）は指定休日の為、スイムレッスンはございません。

※スイムレッスン終了後などプール内で遊泳コースを横切る行為は危険ですので絶対にお止め下さい。

スイムレッスンスケジュール（夜）

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間	20:45～21:30	20:45～21:30	20:45～21:30	20:45～21:30
レッスン名	中上級	中級	初中級	初中級
担当コーチ	西村	桂	桂	工藤
コースNo.	②	②	②	①

は、変更している箇所です。

※担当コーチが変更になる場合がございます。ご了承ください。

初心	はじめて	顔つけ　呼吸法　姿勢　～　息継ぎなしクロールまで　スイミング入門クラスです。
初級	各4泳法初級	泳ぎの姿勢を中心とした基礎クラスです。25メートルを目標に頑張りましょう。
中級	各4泳法中級	より美しい泳ぎを目指す初級からのステップアップクラスです。 50メートル程度を目標に頑張りましょう。（各種目25メートル泳げる方が対象です。）
上級	各4泳法上級	マスターズ大会などの試合でタイムアップを目指すクラスです。 泳ぎをさらに良くして0,1秒でもベストタイムを縮めていきましょう。（各種目50メートル泳げる方が対象です。）
初中級	初中級	現在の初級クラスの受講者のみの受講となります。初級～中級クラスまでの各種目ステップアップクラスです。
上級	上級マスターズ	4泳法の総合練習を中心としたスキル（技術）アップクラスです。（日本マスターズ協会登録者以外でも受講して頂けます。）
登録制	マスターズ	競泳大会を目標とした日本マスターズ協会登録者対象向けのクラスです。（マスターズ登録者のみの受講となります。）
プライベートレッスン		料金は30分2000円、又はレッスンチケット8枚で受講が可能です。完全予約制で前月20日からレッスン前日までのご予約が必要です。

パシオスポーツクラブ八尾