

11周年特別アクアプログラムスケジュール/5月1日(水)～5月4日(土・祝)

	5月1日(水)					5月2日(木)					5月3日(金・祝)					5月4日(土・祝)					いつもありがとうございます☆																					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																						
8:30	【8:30 OPEN】					【8:30 OPEN】					【8:30 OPEN】					【8:30 OPEN】					<p>おかげさまで11周年を迎えることができました。 日頃よりメカロス相模大野をご利用いただきありがとうございます。</p> <p>5月3日(金・祝)～5月4日(土・祝) デイトム会員様はご利用できません。</p>																					
9:00																																										
9:30																					<p>キッズイベント 9:30～10:30</p>																					
10:00																																										
10:30																																										
11:00	アクアダンス 10:45～11:15 増田 祥子										アクアダンス30 11:00～11:30 中谷 一江																															
11:30						どなたでも参加可能!!																																				
12:00						サイトレ45 11:30～12:15 定員24名															<p>アクアプログラムのご案内</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>クラス</th> <th>時間</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>アクアダンス</td> <td>30分</td> <td>基本的なアクアダンスの動作を色々な変化(アレンジ)で組み合わせること、どなたでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの個性で振付を楽しむ定番クラスです。</td> </tr> <tr> <td>アクアアドバンス</td> <td>30分</td> <td>長いフレーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開も定番ダンスよりは少々違いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高い、痛快なアクアダンスクラスです。</td> </tr> <tr> <td>アクアアシェイプ</td> <td>30分</td> <td>アクアミット(手袋)を使用して、筋力と簡単な定番アクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。</td> </tr> <tr> <td>Aqua ZUMBA</td> <td>30分</td> <td>スタジオソングの水中版。世界のリズムを楽しみながらダンスステップに水の特性を加え演出した新しいスタイルのアクアダンスです。インストラクターのパフォーマンスで魅了するクラスです。</td> </tr> <tr> <td>Liquid YOGA Latin</td> <td>30分</td> <td>Liquid YOGAで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いプログラムです。</td> </tr> <tr> <td>Ai Chi Basic</td> <td>20分</td> <td>立位で一人で行えるメリディアンズ(経脈)ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。</td> </tr> </tbody> </table>	クラス	時間	内容	アクアダンス	30分	基本的なアクアダンスの動作を色々な変化(アレンジ)で組み合わせること、どなたでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの個性で振付を楽しむ定番クラスです。	アクアアドバンス	30分	長いフレーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開も定番ダンスよりは少々違いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高い、痛快なアクアダンスクラスです。	アクアアシェイプ	30分	アクアミット(手袋)を使用して、筋力と簡単な定番アクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。	Aqua ZUMBA	30分	スタジオソングの水中版。世界のリズムを楽しみながらダンスステップに水の特性を加え演出した新しいスタイルのアクアダンスです。インストラクターのパフォーマンスで魅了するクラスです。	Liquid YOGA Latin	30分	Liquid YOGAで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いプログラムです。	Ai Chi Basic	20分	立位で一人で行えるメリディアンズ(経脈)ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。
クラス	時間	内容																																								
アクアダンス	30分	基本的なアクアダンスの動作を色々な変化(アレンジ)で組み合わせること、どなたでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの個性で振付を楽しむ定番クラスです。																																								
アクアアドバンス	30分	長いフレーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開も定番ダンスよりは少々違いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高い、痛快なアクアダンスクラスです。																																								
アクアアシェイプ	30分	アクアミット(手袋)を使用して、筋力と簡単な定番アクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。																																								
Aqua ZUMBA	30分	スタジオソングの水中版。世界のリズムを楽しみながらダンスステップに水の特性を加え演出した新しいスタイルのアクアダンスです。インストラクターのパフォーマンスで魅了するクラスです。																																								
Liquid YOGA Latin	30分	Liquid YOGAで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いプログラムです。																																								
Ai Chi Basic	20分	立位で一人で行えるメリディアンズ(経脈)ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。																																								
12:30	★スペシャルアクア45★ 12:00～12:45 中島 美菜・粟屋 成美・浦 楓										平泳ぎ習得 12:00～12:45 定員24名																															
13:00																																										
13:30	ビデオレッスン 13:15～14:15 定員5名 背泳ぎ 中島 美菜										ビデオレッスン 13:00～14:00 定員5名 バタフライ 佐藤 聖奈										<p>有料 ¥3,500(税込)</p>																					
14:00						アクアアドバンス 13:40～14:10 小川 万里																																				
14:30											Liquid YOGA Latin 14:10～14:40 田中 ひどみ																															
15:00																																										
15:30																																										
16:00																					<p>アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内</p> <p>新型コロナウイルス感染予防のため、下記のようにご対応させていただきます。ご理解・ご協力をお願い致します。</p> <p>ご参加者の間隔を十分に確保するため、定員を制限させていただきます。 プログラムにご参加される際は、レッスン開始30分前にプールカウンターにてバンドをお受け取りの上、ご参加ください。 定員となった場合はご参加いただけません。 なお、ファン系プログラムに関しては、1コース12名となり、最大36名で3コースの定員制となります。</p> <p>★ファン系プログラム以外のレッスンは1コース10名となり、最大20名で2コースの定員制となります。 プールカウンター横の台帳にお名前をご記入のうえ、ご参加ください。 ご記入がない場合、または定員となった場合はご参加いただけません。 ★レッスン開始時間になりましたら、レッスンコースにお集まりください。 ★レッスン開始後5分を過ぎてもレッスンへのご参加及び途中退場は、安全管理上ご遠慮ください。 ★体調管理をお願いいたします。(レッスン前に脈・血圧をご確認ください。) ★パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。 ★プールご利用の際は、必ずロッカーキー・タオルをご持参ください。 ★プールご利用の際は、盗難防止の為ロッカーキーを身につける様お願いします。 ★プールご利用の際は必ずスイムキャップをご利用ください。 ★コース内は案内表示に沿ってご利用ください。予めご了承ください。</p>																					
16:30																																										
17:00											11th アニバーサリー スイムトレーニング60 16:30～17:30 定員24名										<p>どなたでも参加可能!!</p>																					
17:30																																										
18:00																					<p>有料 ¥3,500(税込)</p>																					
18:30											ビデオレッスン 17:45～18:45 定員5名 クロール 田中 優汰																															
19:00																																										
19:30	ビデオレッスン 19:15～20:15 定員5名 平泳ぎ 浦 楓																																									
20:00																【プール: 19:50 CLOSE】 【施設: 20:00 CLOSE】																										
20:30																																										
21:00	11th アニバーサリー スイムトレーニング60 16:30～17:30 定員24名										フィンスイム45 20:30～21:15 定員20名										<p>どなたでも参加可能!!</p>																					
21:30																																										
22:00																																										
22:30																																										
23:00																																										
	【プール: 22:50 CLOSE】					【施設: 23:00 CLOSE】																																				