

大人のコース タイムスケジュール

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00														
10:30	流水フリーウォーク	アクアエアロ★	流水フリーウォーク	10:45からウォーク★	流水フリーウォーク	10:45からウォーク★	流水フリーウォーク	水中筋トレ★	流水フリーウォーク	10:45からジョギング★	流水フリーウォーク	流水フリーウォーク	流水フリーウォーク	流水フリーウォーク
11:00	ウオーク	★飯沼	ウオーク	★及川	調整ヨガ★	調整ヨガ★	ウオーク	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野
11:30	豊崎	★豊崎	機能改善★	サーキット★	★栗野	★栗野	ジョギング★	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野
12:00	ジョギング★	★豊崎	★	★小形	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野
12:30	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野
13:00	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野
13:30	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野	★栗野
14:00	<p>※14:15/21:15には更衣室を退室していただけますよう、ご協力お願いします。</p> <p>都合によりプログラム・担当者変更がある場合がございますので、予めご了承下さい。</p>											<p>※土曜日・日曜日は フリーウォーク/フリースイムのみのご利用となります。</p> <p>※土曜日 10:00~14:00 (14:15更衣室退室) ※日曜日 10:00~13:00 (13:15更衣室退室)</p>		
19:20	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
19:30	フリーウォーク		フリーウォーク		フリーウォーク		フリーウォーク		フリーウォーク		フリーウォーク		フリーウォーク	
20:00	選手/育成		選手/育成		選手/育成		選手/育成		選手/育成		選手/育成		選手/育成	
20:30														
20:50														

おすすめ!

タンパク質はととも重要! タンパク質は体のあらゆる部分のもとになる大切な栄養素です。特に筋肉をつけたい時はタンパク質が必要となります。できれば高たんぱく低脂肪のものがいいですね。食事から摂取するのが一番いいのですが、もっと手軽に摂取したい時には、便利なプロテインなどもいいですね。マイティでも**おいしい大豆プロテイン(コーヒー味)を販売中**です!

新アイテムのご紹介! その名も『新感覚!! マウスウォッシュ』お口の中で約20秒~30秒ちゅちゅして吐き出した短調に、洗浄力が目で実感できます。口腔内のたんぱく質汚れを絡め取り固めて出すので爽快感がわかります!! 是非フロントにて販売しておりますので興味のある方は、1度手にしてみてください。限定でサンプルもありますので気軽に声をかけてください。

レッスンのご案内

ヨガについて

免疫力を高め、ストレス発散や内臓系の動きを活性化させたり精神力の向上に効果があります。そこにヨガの呼吸法として腹式呼吸や胸式呼吸等を中心に交感神経の働きを促し、体内からスッキリさせダイエット効果も望めます。ヨガを続けていくことにより、各個人が人間の意識のあらゆるレベル、身体的・精神的・スピリチュアル的において最大限の可能性を再発見することが出来ます。正しい呼吸、ポーズ、視点のレッスンを通して自分自身の感覚をコントロールしていきます。

◎お願い◎

透明度のあるキレイな水質を維持するために皆さんのご協力をお願いします。

- ・プールに入る前にトイレを済ませて、十二分にシャワーを浴びて下さい。
 - ・化粧や整髪料は必ず落として下さい。
 - ・ケガの防止、衛生面から貴金属・時計類も外して下さい。
 - ・飛び込みは禁止です。
 - ・プール・スタジオでは、スタッフの指示に従って下さい。
- 《持ち物》

プール: 水着・キャップ・ゴーグル・タオル
スタジオ: 運動しやすい服・タオル・シューズ

午前 月曜日~土曜日 10:00~14:00 (14:30退館)
日曜日 10:00~13:00 (13:30退館)
午後 月曜日~金曜日 19:20~21:00 (21:15退館)

☆日曜日の一般開放は、11月~4月の間お休みとなります☆