



～～施設体験キャンペーン～～

期間：平成30年5月15日（火）～6月15日（金）

☆ジャパンクラブ各エリア別に施設体験ができます。

施設体験コース※税込表示

- ①スタジオレッスン+お風呂 540円
- ②トレーニングルーム+お風呂 540円
- ③プール体験+お風呂 540円
- ④全施設体験 1080円

※各コース期間中1回ずつ利用可能※

☆期間中、体験後の入会で入会金が100%OFF 10800円（税込み）→0円

※期間中の手続き完了が条件となります。

☆即入会（期間中に施設体験されていない方）は、入会金50%OFFとなります。

レッスン紹介

【全身をスッキリ伸ばしたい方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
☆☆☆	かんたんストレッチ	火	●			15分
☆☆☆	のびのびストレッチ	水	●			20分
☆☆☆	背すじピン!	水			●	15分
☆☆☆	ウェーブリング	水・日		●		20分・30分
☆☆☆	ストレッチボール	日	●	●		30分
☆☆☆	リンバストレッチ	日	●			20分
☆☆☆	スッキリ体操	金	●			20分
☆☆☆	カラダ・メンテ	木			●	40分
☆☆☆	姿勢改善ストレッチ	木	●			20分

【筋力のトレーニングや調整がしたい方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
☆☆☆	姿勢改善エクササイズ	火	●			30分
☆☆☆	楽トレ	木		●		20分
☆☆☆	ソフトde EX	金	●			30分
☆☆☆	体動かしまジョイ	金		●		20分
☆☆☆	週替わりトレーニング	土	●			30分
☆☆☆	腹	木		●		30分
☆☆☆	マッスルトレーニング	火			●	30分
☆☆☆	腹トレ	水			●	15分
☆☆☆	ステップdeマッスル	金			●	20分

【ボールを使って運動したい方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
☆☆☆	ダイナミックボール	金		●		30分

【体の機能改善を目指す方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
☆☆☆	腰痛ケアピラティス	木		●		40分
☆☆☆	ベルトdeピラティス	金			●	50分
☆☆☆	ホット体幹力アップピラティス	金			●	55分

【エアロビクス・ステップ台を始める方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
☆☆☆	下半身強化	火	●			20分
☆☆☆	サタデーエアロ	土	●			40分
☆☆☆	シンプルステップ	水		●		30分
☆☆☆	リズムエアロ	火・木	●		●	40分
☆☆☆	ポップエアロ	火			●	40分
☆☆☆	エアロdeエンジョイ	木・土	●	●		50分
☆☆☆	エアロファイト	水			●	50分

【ヨガ・太極拳を始めたい方、極めたい方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
☆☆☆	ヨガストレッチ	火・水	●		●	40分・60分
☆☆☆	氣功	水			●	60分
☆☆☆	朝ヨガ	日	●			30分
☆☆☆	太極拳	火・水		●	●	60分
☆☆☆	エンジョイヨガ	土		●		40分
☆☆☆	アクティブヨガ	水		●		40分
☆☆☆	コアパワーヨガ	木			●	55分
☆☆☆	ホットデトックスヨガ	金		●		60分

《プール》

レッスン名	強度	時間	内容
モーニング体操	☆☆☆	20分	水の特性を使い、簡単に体を動かしていくクラスです。
レッツアクア体操	☆☆☆	30分	音楽・リズムに合わせて体を動かしていくクラスです。
らくらく歩行	☆☆☆	30分	全身を使っていろいろな歩行をしていくクラスです。
歩行deトレーニング	☆☆☆	30分	水中歩行を行いながら水の負荷を利用して全身をトレーニングしていくクラスです。
水泳入門（限定5名）	☆☆☆	10分	5名様予約制クラスです。これから水泳を始める方にポイント指導を行います。
4種目入門	☆☆☆	30分	4種目の基礎を練習していくクラスです。
4種目基本	☆☆☆	30分・40分・50分	4種目25M完泳を目標に練習を行います。
基本 クロール・背泳ぎ	☆☆☆	50分	クロール25M完泳・背泳ぎ25M完泳を目標に練習を行います。
基本 バタフライ・平泳ぎ	☆☆☆	50分	バタフライ25M完泳・平泳ぎ25M完泳を目標に練習を行います。
テクニク	☆☆☆	50分	泳ぎのフォームチェックや綺麗に泳ぐためのレッスンです。
ゆったりスイム	☆☆☆	40分	4種目の技術アップ、ゆったりと泳ぐクラスです。
泳・泳スイム	☆☆☆	50分	4種目をしっかりと泳いでいくクラスです。
しっかりスイム	☆☆☆	50分	4種目の距離・技術を向上させるクラスです。
マスターズ	☆☆☆	50分	競技会に向けた練習及び総合的な泳力向上
しっかりおよGO!	☆☆☆	50分	4種目の技術アップ、距離的なトレーニングを行います。