

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 コース変更	3	4	5	6 コース変更
7 休館日	8 コース変更	9 コース変更	10	11	12	13
14 休館日	15	16 コース変更	17	18	19	20 コース変更
21 休館日	22	23 コース変更	24	25	26	27
28 休館日	29 特別スケジュール 10時~19時	30 休館日	31 休館日	1/1 休館日	1/2 休館日	1/3 休館日

レッスンは、参加者の間隔を十分に確保する為、スタジオスペースに応じた人数制限を実施しております。
(ストレッチ・トレーニング・ヨガ系は16名
エアロ・ステップ系は14名となります。)
フロントにて本人様よりお申込みとなります。
(レッスン5分前で締め切ります。定員を超えた場合は抽選となります。)

【お知らせ】

12月29日(火)は特別スケジュールとなります。
(営業時間 10:00~19:00)

12月30日(水)~R3年1月4日(月)は、
年末年始及び館内補修点検の為、休館となります。
新年は、R3年1月5日(火)より通常営業
致します。

< スタジオレッスン紹介 >

【体の機能改善を目指す方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ボールde姿勢改善	火	●			20分
1	のびのびストレッチ	水	●			20分
1	かんたんストレッチ	木	●			20分
1	スッキリ体操	金	●			20分
1	機能改善エクササイズ	土	●			40分

【ステップ台を使って汗をかきたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	らくらくステップ	水		●		30分
1	シンプルステップ	水			●	35分

【エアロビクスやダンスを極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	シンプルエアロ	土	●			40分
2	ソフトエアロ	金	●			40分
3	エアロdeエンジョイ	木/土	●	●		50分
3	エアロファイト	水			●	40分

【筋力トレーニングや調整がしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	姿勢美人+腹	木		●		40分
1	やさしいサーキット	木			●	30分
1	ストレッチ&トレーニング	日	●			30分
1	歩行エクササイズ	火/金	●		●	20分・30分
1	ダンベル&体幹	金	●			30分
2	身体改善プログラム	金			●	30分

【ヨガ・太極拳を始めたい方、極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ヨガストレッチ	火/水	●		●	30分・40分
1	太極拳	火		●		60分
2	アクティブヨガ+ほぐし	水		●		70分
2	ハタヨガ	火/土	●	●		40分
3	デトックスヨガ	火/金		●	●	40分・60分
3	パワーヨガ	木			●	40分

営業時間変更のお知らせ

下記の通り営業時間を短縮させていただいております

5月15日(金)~当面の間

平日 10時~21時

土曜 10時~19時
日曜 10時~17時

ご不便とご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、
何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

【お知らせ】

7月より、プールご利用時間

平日 10:00~20:45

土 10:00~18:45

日・祝 10:00~16:45

変更となります。

ご了承下さい。

< プールレッスン紹介 >

※レベル3のレッスンは、4種目泳げる方が参加できるクラスです。

レッスン名	レベル	内容
楽しく歩行	1	楽しく脳トレ体操や、全身を使っての歩行をしていくクラスです。
らくらく歩行	1	全身を使っていろいろな歩行をしていくクラスです。
ニコニコアクア体操	1	音楽に合わせて水中で簡単な体操をしていきます。
4種目初級	1	4種目の基礎を練習していくクラスです。
4種目中級	2	4種目の基礎を練習して少しずつ距離を伸ばしていくクラスです。
ゆったりスイム	2	4種目の技術アップ、ゆったりと泳ぐクラスです。
テクニック	2	泳ぎのフォームチェックや綺麗な泳ぐ為のレッスンです。
しっかりスイム	3	4種目の距離・技術を向上させるクラスです。
水泳塾	3	メニューによる4種目をしっかりと泳ぐクラスです。
4種目上級	3	4種目の高度な技術の習得を目指します。