

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

【お知らせ】
 レッスン、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。)

< 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

【エアロピ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
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+ほくし	水		●		70分
2	ハタヨガ	火/金/土	●	●		40分・30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きます
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。