

# ジャパンプラブ 三木店 4月のお知らせ

## 【祝日スケジュールのお知らせ】

●4月29日(日)は祝日スケジュールをご覧ください。

## 【休館日のお知らせ】

●4月3日(火)、4月15日(日)は、館内補修点検及び研修の為、休館日となります。

## 【トモサタデーのお知らせ】

●4月28日(土)は、トモサタデー!! お友達と一緒に運動しましょう。

# 営業時間変更のお知らせ

5月1日(火)より下記の通り  
営業時間を変更致します。

<土曜日> 10:00~19:00

<日曜日> 10:00~17:00

# スタジオレッスン紹介

## 【エアロビクスを始める方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	ミュージックマーチ	木	●			30分
★	やさしいエアロ	金		●		40分
★★	ミュージックエアロ	火			●	40分
★★	ミュージックエアロ	水		●		50分

## 【エアロビクスやダンスを極めたい方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	かんたんフラダンス	火		●		50分
★	かんたんフラダンス	金			●	40分
★★	お楽しみレッスン	日		●		40分
★★	オリジナルエアロ	水			●	50分
★★★	エアロマニア	木			●	50分

## 【ステップ台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
★	やさしいSTEP	金	●			30分
★★	エンジョイSTEP	火		●		40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
★	健康EX	火	●			40分
★	腹トレ&ストレッチポール	水			●	40分
★	泳ぐ人の為の肩トレ	水		●		30分
★	ちょこっと体幹	金		●		20分
★	おまかせエクササイズ	日		●		30分
★★	マッスルトレーニング	火			●	30分
★★	泳ぎが速くなるトレーニング	木			●	30分
★★	ボディメイク	金			●	30分

## 【ヨーガ・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
★	身体すっきりヨガ	木		●		40分
★	ストレッチヨガ	金	●			50分
★	ヨーガ	火・木・土	●	●	●	60分
★	調身太極操	木・土	●			20分
★	24式太極拳	土	●			40分
★★	48式太極拳	木	●			40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
★	ウェーブリングEX	水		●		30分
★	コリオスパイラル	水	●			45分
★	アクティブ80	木		●		30分
★	からだの軸トレ	金		●		20分
★	動き改善センター	土			●	30分
★	骨盤	木		●		30分

## 【全身をすっきり伸ばしたい方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	ストレッチポール	金		●		30分
★	ストレッチ	水	●			40分

# プールレッスン紹介

レッスン名	曜日	強度	時間	内容
肩ほぐし体操	火	★	20分	肩の動きが良くなるように、色々な体操でほぐしましょう。
脚トレ	金	★	20分	水中歩行や水の抵抗を使った脚のトレーニングで下半身強化を目指します
健脚	火・水	★	30分	様々な歩行方法で、水の中を歩き健康を増進します。
動きの強化所	木	★	30分	様々な動きを行い、より動きやすい身体を目指します。
脂肪バイバイ	金	★	30分	水中でエクササイズをし、脂肪燃焼を目指します。
らくらくスイミング	水	★	40分	泳ぐことに慣れていない方を対象に楽しく泳法を習得するクラスです。
入門 クロール・背泳ぎ	金	★	40分	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
入門 バタフライ・平泳ぎ	木	★	40分	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸) *クロール25mが泳げる方
基本(4泳法)	火・水・土	★★	40分	各泳法の基本を練習し、25M完泳を目指します。
ポイント	火・水	★★	40分	ポイントを絞ってレベルアップを目指します。
体感スイム	金	★★	40分	様々な動きで泳ぎ、より良い泳ぎを身体で感じるクラスです。
泳ぎのコツ	木	★★★	40分	各泳法の技術・泳力向上を目標とします。*4泳法すべて泳げる方。
極	木	★★★	40分	各泳法の技術・泳力向上を目標とします。*4泳法すべて泳げる方。
泳ぎの達人	水	★★★	40分	泳ぎはもちろん、飛び込み、ターンを行ないます。泳ぎの達人を目指します。
マスターズ	火・金	★★★	50分・60分	マスターズ水泳大会に向けて、個々の泳力アップを目指します。