

12月のお知らせ～明日の健康と笑顔のために～

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6 初めてスイム (要予約)
7 休館日	8	9	10	11	12	13
14 休館日	15	16	17	18	19	20 初めてスイム (要予約)
21 休館日	22	23	24	25	26	27
28 休館日	29 営業 19時まで	30 休館	31	1月1日	2日	3日/4日(月)

【お知らせ】

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致させていただきます。
トレーニングカウンターにて本人様よりお申込みとなります。
※レッスン5分前で受付を締切ります。
※定員を超えた場合は抽選となります。
※各レッスンの定員表をご覧ください。
～年末年始休館のお知らせ～

12月30日(水)～1月4日(月)

休館とさせていただきます。

※12月29日(火) 19:00までの営業となります

↳ 20:40～21:20 マスターズお休みです。

12月6日(日)・20日(日)

13:50～

～初めてスイム～(定員5名)

泳ぎ初心者の方必見!

泳ぎの基礎から学べます。

要予約→予約はカウンターにて!

【営業時間】

平日: 10:00～21:00

土曜日: 10:00～19:00

日・祝日: 10:00～17:00

休館日: 月曜日

< スタジオレッスン紹介 >

【エアロビクスを始める方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ラジオ体操	火・木	●	●		10分
1	ミュージックマーチ	木	●			40分
1	楽しくエアロ	火金		●		40分
2	ミュージックエアロ	火			●	40分
2	エンジョイエアロ	水			●	40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
3	エアロマニア	木			●	40分

【ヨーガ・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	ヨーガ	火木金土	●	●	●	40分
1	スローヨーガ	木	●			40分
2	姿勢べっぴんよが	木		●		40分
1	ストレッチヨーガ	金	●			40分

【身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	リングで身体の調整	火・水	●		●	40分
1	バランスコーディネーション	金		●		40分
1	身体リセットエクササイズ	水		●		30分
1	リラクスタイム	金			●	20分
1	コリオスパイラル	水	●			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
2	楽しくSTEP	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	元気アップエクササイズ	金	●			20分
1	健康増進エクササイズ	火	●	●		20分

【全身をすっきり伸ばしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	リングで身体の調整	火・水	●	●	●	40分
1	リラクスポール	木		●		30分
1	ストレッチ	火	●			30分

【太極拳を極めたい方に♪】

2	24式太極拳	土	●			40分
---	--------	---	---	--	--	-----

< プールレッスン紹介 >

※レベル3以上のレッスンは、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
健脚	1	様々な歩行方法で水の中を歩き、健康を増進します。
ウィンターアクア	1	音楽に合わせて楽しく体を動かします。
ウォータートレーニング	1	水の浮力・水圧を利用したトレーニングで全身を鍛えます。
お気軽スイム	1	初めての方でも、お気軽に参加出来ます。
入門 クロール・背泳ぎ	1	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
入門 平泳ぎ・バタフライ	1	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
きれいに泳ごう	1	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
基本(4泳法)	2	各泳法の基礎を練習し、25M完泳を目指します。
しっかりマスターズ	3	マスターズの試合をめざす! 出る! という方に!
泳ぎのコツ	3	泳ぎのコツを教えてください。
レベルアップ4泳法	3	4泳法のスキルアップを目指すクラスです。
セルフマスターズ	3	インストラクターによるオリジナルメニューで実力アップ!!