

1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
				休館		
4 休館日	5	6	7	8	9	10 初めてスイム (要予約)
11 休館日	12	13	14	15	16	17
18 休館日	19	20	21	22	23	24 初めてスイム (要予約)
25 休館日	26	27	28	29	30	31

【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頂きます。
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。

～個別指導～

お悩みに添った運動プログラムを作成致します。
お気軽にスタッフにお声かけ下さい！！
第一トレーニングルームにて
レッスンが始まります。
お気軽にご参加下さい。

1月10日(日)・24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	姿勢ベッピンよが	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。
ウインターアクア	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！！