

☆今月のお知らせ☆

- 3月29日(木)～4月2日(月)5日間
スイミングスクール春短期講習の為、特別スケジュールになります。
※4月2日(月)は、特別スケジュール・特別営業(10:00～19:00)になります。
上記期間中プール利用時間の変更がありますので、
特別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、休館日とさせていただきます。
ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

- 祝日スケジュールのご案内
4月29日(日)・5月3日(木)・4日(金)・5日(土)
※上記日程のスケジュールは、別紙にてご案内致します。



レッスン紹介

【エアロピクスを始める方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	GO!GO!エアロピクス	火	●			50分
★	やさしいエアロ	水		●		40分
★	はじめてエアロ	金	●			40分
★	ミュージックエアロ	日			●	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
★	美脚ステップ	木	●			40分
★	健脚ステップ	木			●	30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
★★	ミドルエアロ	火			●	45分
★★	ミュージックリズム	水			●	40分
★★	ZUMBA	木			●	45分
★★★	マスターエアロ	金			●	50分
★★	サタデーモーニングエアロ	土	●			50分

【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
★	自力整体	水			●	60分
★	トレーニング&ストレッチ	木		●		40分

【ホットレッスン発汗作用を高めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★★	🔥 体幹EX	土		●		30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
★	スイマーズストレッチ	火		●		25分
★	リングを使ってほくして・伸ばして	火	●			35分
★	リングを使って身体の調整	火金	●		●	40分
★	のびのびストレッチ	水			●	20分
★	ゆがみ改善ストレッチ	木	●			30分
★	P すっきりボール	木			●	20分
★	P リラックスボール	土			●	20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
★	ナチュラルヨガ	火		●		50分
★	やさしいヨガ体操	火			●	60分
★★	身体すっきり引き締めヨガ	水	●			80分
★	気功太極拳	木		●		60分
★	リフレッシュヨガ	木			●	50分
★	ラジヨガ体操	金	●			30分
★	調身太極操	土			●	20分
★	48式太極拳	土			●	40分
★	ヨガ	日	●			90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
★	体幹	火金		●		20分
★	B ボールエクササイズ	火水		●	●	20/30分
★	スイマーズトレーニング	水		●		40分
★	サーキットトレーニング	金		●		30分

【キネシス♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	キネシスサーキット	火金		●		30分

《プール》

レッスン名	難易度	内容
健脚	★	水中歩行1,000mを目標！身体を大きく使って歩きましょう。
初心	★	水慣れからクロール・背泳ぎの基本を習得する。
初級	★	4種目の基本の泳ぎを習得する。
中級	★★	ドリル練習・個々のスキルアップを目的としたクラス。(メニュー提供クラスもあります)
上級	★★★	高度なテクニックの習得。
テクニック	★★★	各種目の細かい動きを理解しながら練習を行います。
スーパーマスターズ	★★★	マスターズ大会出場予定者が参加できるクラスです。