



❖7月25日（水）～7月29日（日）は、スイミングスクール
夏季短期講習の為、特別スケジュールとなります。

❖平成30年8月より実施

○運動前の血圧測定が自由化となります。

※血圧測定値希望の方は各自で測定して下さい。

レッスンの紹介

【全身をスッキリ伸ばしたい方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★☆☆	かんたんストレッチ	火	●			15分
★☆☆	のびのびストレッチ	水	●			20分
★☆☆	背すじピン!	水			●	15分
★☆☆	ウェーブリング	水・日		●		20分・30分
★☆☆	ストレッチボール	日	●	●		30分
★☆☆	リンバストレッチ	日	●			20分
★☆☆	スッキリ体操	金	●			20分
★☆☆	カラダ・メンテ	木			●	40分
★☆☆	姿勢改善ストレッチ	木	●			20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
★☆☆	姿勢改善エクササイズ	火	●			30分
★☆☆	楽トレ	木		●		20分
★☆☆	ソフトde EX	金	●			30分
★☆☆	体動かしまジョイ	金		●		20分
★☆☆	週替わりトレーニング	土	●			30分
★☆☆	腹	木		●		30分
★★☆	マッスルトレーニング	火			●	30分
★★☆	腹トレ	水			●	15分
★★☆	ステップdeマッスル	金			●	20分

【ボール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
★★☆	ダイナミックボール	金		●		30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
★☆☆	腰痛ケアピラティス	木		●		40分
★★☆	ベルトdeピラティス	金			●	50分
★★★	🔥ホット体幹カアップピラティス	金			●	55分

【エアロビクス・ステップ台を始める方に♪】

強度	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★☆☆	下半身強化	火	●			20分
★☆☆	サタデーエアロ	土	●			40分
★☆☆	シンプルステップ	水		●		30分
★☆☆	リズムエアロ	火・木	●		●	40分
★★☆	ポップエアロ	火			●	40分
★★★	エアロdeエンジョイ	木・土	●	●		50分
★★★	エアロファイト	水			●	50分

【ヨガ・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
★☆☆	ヨガストレッチ	火・水	●		●	40分・60分
★☆☆	氣功	水			●	60分
★☆☆	朝ヨガ	日	●			30分
★☆☆	太極拳	火・水		●	●	60分
★☆☆	エンジョイヨガ	土		●		40分
★★☆	アクティブヨガ	水		●		40分
★★★	🔥コアパワーヨガ	木			●	55分
★★★	🔥ホットデトックスヨガ	金		●		60分

《プール》

レッスン名	強度	時間	内容
モーニング体操	★☆☆	20分	水の特性を使い、簡単に体を動かしていくクラスです。
レッツアクア体操	★☆☆	30分	音楽・リズムに合わせて体を動かしていくクラスです。
らくらく歩行	★☆☆	30分	全身を使っていろいろな歩行をしていくクラスです。
歩行deトレーニング	★☆☆	30分	水中歩行を行いながら水の負荷を利用して全身をトレーニングしていくクラスです。
水泳入門（限定5名）	★☆☆	10分	5名様予約制クラスです。これから水泳を始める方にポイント指導を行います。
4種目入門	★☆☆	30分	4種目の基礎を練習していくクラスです。
4種目基本	★★☆	30分・40分・50分	4種目25M完泳を目標に練習を行います。
基本 クロール・背泳ぎ	★★☆	50分	クロール25M完泳・背泳ぎ25M完泳を目標に練習を行います。
基本 バタフライ・平泳ぎ	★★☆	50分	バタフライ25M完泳・平泳ぎ25M完泳を目標に練習を行います。
テクニク	★★☆	50分	泳ぎのフォームチェックや綺麗に泳ぐためのレッスンです。
ゆったりスイム	★★☆	40分	4種目の技術アップ、ゆったりと泳ぐクラスです。
泳・泳スイム	★★★	50分	4種目をしっかりと泳いでいくクラスです。
しっかりスイム	★★★	50分	4種目の距離・技術を向上させるクラスです。
マスターズ	★★★	50分	競技会に向けた練習及び総合的な泳力向上
しっかりおよGO!	★★★	50分	4種目の技術アップ、距離的なトレーニングを行います。