



10月NEWレッスンのお知らせ☆

◎やさしいステップ 担当：岡崎 毎週火曜日 11:00~11:20

☆ステップ台を使い、簡単な動きをしていきます。
無理なく下半身強化しましょう。

◎健脚ウォーキング 担当：藤田 毎週金曜日 11:40~11:55

☆ゆっくりとしたウォーキングをして
足腰を鍛えていきます。

☆10月30日(火)・31日(水)は、特別スケジュールとなります。

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	●			20分
☆☆☆	のびのびストレッチ	水	●			20分
☆☆☆	ウェーブリング	水		●		20分
☆☆☆	スッキリ体操	金	●			20分
☆☆☆	カラダ・メンテ	日	●			30分
☆☆☆	姿勢改善ストレッチ	木	●			20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
★★★	🔥ホット体幹力アップピラティス	金			●	50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
☆☆☆	やさしいステップ	火	●			20分
☆☆☆	リズムエアロ	火	●			40分
☆☆☆	脂肪燃焼	木		●		30分
☆☆☆	サタデーエアロ	土	●			40分
☆☆☆	シンプルステップ	水		●		30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
★★☆	ステップdeマッスル	金			●	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	●			25分
☆☆☆	リング・ボールを使って身体調整	水			●	30分
☆☆☆	腹	木		●		20分
☆☆☆	ソフトde EX	金	●			30分
☆☆☆	健脚ウォーキング	金	●			15分
☆☆☆	週替わりトレーニング	土	●			30分
★★☆	マッスルトレーニング	火			●	30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	●		●	50分・40分
☆☆☆	氣功	水			●	60分
☆☆☆	朝ヨガ	日	●			40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			●	45分
★★★	🔥ホットデトックスヨガ	金		●		60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	木・金		●	●	30分

《プール》

レッスン名	強度	時間	内容
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	全身を使っている様々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。
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為のレッスンです。
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。
マスタート	★★★	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。