



新春イベント



★1月4日（金）～1月13日（日）

★施設体験1回540円（期間中1回限りとなります。）

★入会金100%OFF（期間中の手続きに限りします。）

詳しい詳細は館内ポスターをご確認下さい。



レッスン紹介

【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	木・日	●		●	40分・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
★★★	ホットスタイルアップピラティス	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
★★☆	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
★★☆	リズムエアロ	火	●			40分
★★☆	ポップエアロ	火			●	40分
★★☆	リズムカルステップ	木			●	40分
★★☆	ステップdeマッスル	金			●	20分
★★★	エアロdeエンジョイ	木・土	●	●		50分
★★★	エアロファイト	水			●	50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

【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

【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
★★☆	太極拳	火		●		60分
★★☆	リンパ健康体操	水			●	60分
★★☆	やさしい太極拳	水			●	60分
★★☆	エンジョイヨガ	土		●		40分
★★☆	朝ヨガ	日	●			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

《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。
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。
テクニック	★★☆	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。