



◎3月21日(木)は、祝日スケジュールとなります。  
(営業時間 10:00~17:00)

◎3月29日(金)~4月2日(火)は、春の短期講習の為  
特別スケジュールとなります。バスは、運行致します。

## 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 |
| ★★☆ | シンブルステップ   | 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。        |
| テクニック        | ★★☆ | 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。             |