



お知らせ

7月からのNEWレッスン【ニコニコアクア体操】

7月より2ヶ月限定レッスンです。

音楽に合わせて簡単な体操をしていきます。

水中で楽しく体操してみませんか？

みんなでニコニコ笑顔になりましょう。

★7月24日（水）～7月28日（日）は、夏の水泳教室の為特別スケジュールとなります。

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			●	40分
★☆☆	姿勢改善ストレッチ	木	●			20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
★☆☆	シンプルステップ	水		●		30分
★☆☆	脂肪燃焼	木		●		30分
★☆☆	サタデーエアロ	土	●			40分
★☆☆	はじめてステップ	日	●			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			●	30分
★★☆	ソフトエアロ	金	●			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

【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
★☆☆	ボールエクササイズ	金		●		20分
★☆☆	姿勢美人	土	●			30分
★★☆	マッスルトレーニング	火			●	30分
★★☆	ホットマッスルトレーニング	金			●	30分

【ヨーガ・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
★☆☆	エンジョイヨーガ	土		●		40分
★★☆	アクティブヨーガ	水		●		40分
★★★	🔥コアパワーヨーガ	木			●	45分
★★★	🔥ホットデトックスヨーガ	金		●		60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
★☆☆	姿勢改善エクササイズ	火/木	●	●		25分・30分
★☆☆	リング・ボールを使って身体調整	水			●	30分
★☆☆	かんたんピラティス	日	●			30分

《プール》

レッスン名	強度	時間	内容
ニコニコアクア体操	★☆☆	20分	音楽に合わせて水中で簡単な体操をしていきます。
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。
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	★★☆	40分	4種目の基礎を練習して少しずつ距離を伸ばしていくクラスです。
基本 クロール・背泳ぎ	★★☆	40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	★★☆	40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。
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。
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。競技会に向けた練習も取り入れていきます。
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。