

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 コース変更	6	7
8 休館日	9	10	11	12	13	14
15 休館日	16 コース変更	17 コース変更	18	19 コース変更	20	21 コース変更
22 休館日	23	24 コース変更	25	26 コース変更	27	28 コース変更
29 休館日	30					

## 【お知らせ】

レッスンは、参加者の間隔を十分に確保する為、スタジオスペースに応じた人数制限を実施致し、10名までとさせていただきます。  
トレーニングカウンターにて本人様よりお申込みとなります。  
(レッスン5分前で締め切ります。10名を超えた場合は抽選となります。)

## < スタジオレッスン紹介 >

【体の機能改善を目指す方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	かんたんピラティス	金	●			30分

【ステップ台を使って汗をかきたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	やさしいステップ	火	●			20分
1	らくらくステップ	水		●		30分
1	シンプルステップ	水			●	35分
1	脂肪燃焼	木		●		30分

【エアロビクスやダンスを極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	サタデーエアロ	土	●			40分
2	リズムエアロ	火	●			40分
2	ソフトエアロ	金	●			40分
3	エアロdeエンジョイ	木/土	●	●		50分
3	エアロファイト	水			●	40分

【筋力トレーニングや調整がしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	やさしいサーキット	木			●	30分
1	ストレッチ&トレーニング	日	●			30分
1	ウォーキングコンディショニング	金			●	20分
2	週替りトレーニング	金			●	30分

【ヨガ・太極拳を始めたい方、極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ヨガストレッチ	火/水	●		●	30分・40分
1	太極拳	火		●		60分
2	アクティブヨガ	水		●		50分
2	ハタヨガ	土		●		40分
3	デトックスヨガ	火/金		●	●	40分・60分
3	パワーヨガ	木			●	40分

## 営業時間変更のお知らせ

下記の通り営業時間を短縮させていただきます

5月15日(金)～当面の間

平日 10時～21時

土曜 10時～19時

日曜 10時～17時

ご不便とご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

## < プールレッスン紹介 >

※レベル3のレッスンは、4種目泳げる方が参加できるクラスです。

レッスン名	レベル	内容
楽しく歩行	1	楽しく脳トレ体操や、全身を使っての歩行をしていくクラスです。
らくらく歩行	1	全身を使っていろいろな歩行をしていくクラスです。
ニコニコアクア体操	1	音楽に合わせて水中で簡単な体操をしていきます。
4種目基本	2	4種目の基礎を練習していくクラスです。
基本 クロール・背泳ぎ	2	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	2	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。
4種目中級	2	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。
ゆったりスイム	2	4種目の技術アップ、ゆったりと泳ぐクラスです。
テクニク	2	泳ぎのフォームチェックや綺麗な泳ぐ為のレッスンです。
しっかりスイム	3	4種目の距離・技術を向上させるクラスです。
水泳塾	3	メニューによる4種目をしっかりと泳ぐクラスです。