

11月のレッスン紹介 ~明日の健康と笑顔のために~



~ スタジオレッスン紹介 ~

【 身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	ボールde姿勢改善	火	●			20分
1	のびのびストレッチ	水	●			20分
1	リング・ボールを使って身体調整	水			●	35分
1	かんたんストレッチ	木	●			20分
1	スッキリ体操	金	●			20分
1	リラクゼーションストレッチ	土	●			20分
1	機能改善エクササイズ	土	●			30分

【 エアロビクス・ステップ♪ 】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	やさしいエアロ	火		●		30分
1	全身シェイプ	木		●		20分
3	エアロファイト	水			●	40分
3	エアロdeエンジョイ	木土	●	●		50分

【 ヨーガ・太極拳♪ 】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	太陽礼拝	火			●	15分
1	太極拳	火		●		60分
1	ヨガストレッチ	水	●			40分
1	ハタヨガ	水		●		30分
1	太陽礼拝	金	●			30分
2	アクティブヨガ+ほぐし	水		●		50分
3	ボディメイクヨガ	火			●	40分
3	コアパワーヨガ	木			●	40分
3	デトックスヨガ	金		●		60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	歩行エクササイズ	火	●			20分
1	腹トレ	木		●		20分
1	全身トレーニング	金		●		30分
1	ダンベル体操	金		●		15分
1	大人の為のコア・ティネーショントレーニング	金			●	30分
1	ストレッチ&トレーニング	日	●			30分
2	やさしいサーキット	木			●	30分
2	身体改善プログラム	金			●	30分

~ プールレッスン紹介 ~

レッスン名	レベル	内容
楽しく歩行	1	全身を使って、いろいろな歩行をし水中で簡単な体操をしていきます。
プールでトレーニング	1	
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くクラスです。
ポイントレッスン	1	泳ぎのポイントを絞って、練習をするクラスです。
4種目初級	1	4種目の基礎を練習していくクラスです。
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種目の技術アップを目指して、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をして綺麗に泳ぐ為のクラスです。
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	メニュー提供により、4種目の技術を向上させるクラスです。
4種目上級	3	4種目の高度な技術の習得を目指すクラスです。

※レベル3以上のレッスンは、4種目泳げる方が参加できるクラスです。



~お知らせ~

※政府・自治体等の発表内容により、変更させて頂く場合がございます。

※11月3日(水)文化の日
11月23日(火)勤労感謝の日は、
祝日スケジュールとなります。(営業時間 9:00~17:00)

【 営業時間 】

平日 10:00~21:00
土曜日 10:00~19:00
日曜・祝日 10:00~17:00
月曜日 休館日

※最終入館受付は閉館15分前となります