

# ジャパンプラブ 三木店 7月のお知らせ

## 【キャンペーンのお知らせ】

7月1日(日)～7月14日(土)は、お得なキャンペーンを行っています。

## 【インボディーのお知らせ】

●7月はインボディー測定期間です。この機会に是非測定してみましょう。

## 【トモサタデーのお知らせ】

●7月21日(土)は、トモサタデー!! お友達と一緒に運動しましょう。



携帯電話のQRコード読み込み機能を使って、  
ジャパンプラブのホームページへアクセスできます。

## 🎵🎵🎵🎵🎵🎵 スタジオレッスン紹介 🎵🎵🎵🎵🎵🎵

### 【エアロビクスを始める方に♪】

| 強度 | レッスン名     | 曜日 | 朝 | 昼 | 夜 | 時間  |
|----|-----------|----|---|---|---|-----|
| ★  | ミュージックマーチ | 木  | ● |   |   | 30分 |
| ★  | やさしいエアロ   | 金  |   | ● |   | 40分 |
| ★★ | ミュージックエアロ | 火  |   |   | ● | 40分 |
| ★★ | ミュージックエアロ | 水  |   | ● |   | 50分 |

### 【エアロビクスやダンスを極めたい方に♪】

| 強度  | レッスン名     | 曜日 | 朝 | 昼 | 夜 | 時間  |
|-----|-----------|----|---|---|---|-----|
| ★   | かんたんフラダンス | 火  |   | ● |   | 50分 |
| ★   | かんたんフラダンス | 金  |   |   | ● | 40分 |
| ★★  | お楽しみレッスン  | 日  |   | ● |   | 40分 |
| ★★  | オリジナルエアロ  | 水  |   |   | ● | 50分 |
| ★★★ | エアロマニア    | 木  |   |   | ● | 50分 |

### 【ステップ台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  |
|----|-----------|----|---|---|---|-----|
| ★  | やさしいSTEP  | 金  | ● |   |   | 30分 |
| ★★ | エンジョイSTEP | 火  |   | ● |   | 40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  |
|-----|---------------|-----|---|---|---|-----|
| ★   | 健康EX          | 火   | ● |   |   | 40分 |
| ★   | 脳トレ           | 水・木 |   | ● | ● | 20分 |
| ★   | ちょこっと体幹       | 金   |   | ● |   | 20分 |
| ★   | おまかせレッスン      | 日   |   | ● |   | 20分 |
| ★★  | 泳ぎが速くなるトレーニング | 木   |   |   | ● | 30分 |
| ★★  | ボディメイク        | 金   |   |   | ● | 30分 |
| ★★★ | マッスルトレーニング    | 火   |   |   | ● | 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  |
|----|----------|-------|---|---|---|-----|
| ★  | 身体すっきりヨガ | 木     |   | ● |   | 40分 |
| ★  | ストレッチヨガ  | 金     | ● |   |   | 50分 |
| ★  | ヨーガ      | 火・木・土 | ● | ● | ● | 60分 |
| ★  | 調身太極操    | 木・土   | ● |   |   | 20分 |
| ★  | 24式太極拳   | 土     | ● |   |   | 40分 |
| ★★ | 48式太極拳   | 木     | ● |   |   | 40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  |
|----|------------|----|---|---|---|-----|
| ★  | ウェーブリングEX  | 水  |   | ● |   | 30分 |
| ★  | コリオスパイラル   | 水  | ● |   |   | 45分 |
| ★  | 動作改善トレーニング | 木  |   | ● |   | 30分 |
| ★  | からだの軸トレ    | 金  |   | ● |   | 20分 |
| ★  | 動き改善センター   | 土  |   |   | ● | 30分 |
| ★  | 骨盤         | 水  |   | ● |   | 30分 |

### 【全身をすっきり伸ばしたい方に♪】

| 強度 | レッスン名    | 曜日 | 朝 | 昼 | 夜 | 時間  |
|----|----------|----|---|---|---|-----|
| ★  | ストレッチポール | 水  |   |   | ● | 20分 |
| ★  | ストレッチポール | 金  |   | ● |   | 30分 |
| ★  | ストレッチ    | 水  | ● |   |   | 40分 |

## 🌊🌊🌊🌊🌊🌊 プールレッスン紹介 🌊🌊🌊🌊🌊🌊

| レッスン名        | 曜日    | 強度  | 時間      | 内容  |
|--------------|-------|-----|---------|---|
| 肩ほぐし体操       | 火     | ★   | 20分     | 肩の動きが良くなるように、色々な体操でほぐしましょう。               |
| 脚トレ          | 金     | ★   | 20分     | 水中歩行や水の抵抗を使った脚のトレーニングで下半身強化を目指します         |
| 健脚           | 火・水   | ★   | 30分     | 様々な歩行方法で、水の中を歩き健康を増進します。                  |
| 動きの強化所       | 木     | ★   | 30分     | 様々な動きを行い、より動きやすい身体を目指します。                 |
| 脂肪バイバイ       | 金     | ★   | 30分     | 水中でエクササイズをし、脂肪燃焼を目指します。                   |
| らくらくスイミング    | 水     | ★   | 40分     | 泳ぐことに慣れていない方を対象に楽しく泳法を習得するクラスです。          |
| 入門 クロール・背泳ぎ  | 金     | ★   | 40分・30分 | 各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)               |
| 入門 バタフライ・平泳ぎ | 木     | ★   | 40分     | 各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸) *クロール25mが泳げる方 |
| 基本(4泳法)      | 火・水・土 | ★★  | 40分     | 各泳法の基本を練習し、25M完泳を目指します。                   |
| ポイント         | 火・水   | ★★  | 40分     | ポイントを絞ってレベルアップを目指します。                     |
| 体感スイム        | 金     | ★★  | 40分     | 様々な動きで泳ぎ、より良い泳ぎを身体で感じるクラスです。              |
| 泳ぎのコツ        | 木     | ★★★ | 40分     | 各泳法の技術・泳力向上を目標とします。*4泳法すべて泳げる方。           |
| 極            | 木     | ★★★ | 40分     | 各泳法の技術・泳力向上を目標とします。*4泳法すべて泳げる方。           |
| 泳ぎの達人        | 水     | ★★★ | 40分     | 泳ぎはもちろん、飛び込み、ターンを行ないます。泳ぎの達人を目指します。       |
| マスターズ        | 火・金   | ★★★ | 50分・60分 | マスターズ水泳大会に向けて、個々の泳力アップを目指します。             |