

# ジャパクラブ 三木店 3月のお知らせ

## 【祝日のお知らせ】

●3月21日(木)は、祝日の為、祝日スケジュールをご覧ください。

## 【特別スケジュールのお知らせ】

●3月29日(金)～4月2日(火)までスイミング短期講習の為、特別スケジュールになります。特別スケジュールをご覧ください。



携帯電話のQRコード読み込み機能を使って、ジャパク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 ♪♪♪♪♪

### 【エアロピクスを始める方に♪】

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

### 【エアロピ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
★	健脚	木		●		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
★	ボールEX	火	●			30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
★★	ボディメイク	金			●	30分
★★★	マッスルトレーニング	火・木			●	20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
★	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	●			40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
★	のびのびポール	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	水	★	30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。
健脚	火・木・金	★	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。
お気軽スイム	金	★	30分	どなたでもお気軽に参加できます。
入門 クロール・背泳ぎ	水	★	40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。
体感スイム	木・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	金	★★★	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。
マスタース	火・金	★★★	50分	マスタース水泳大会に向けて、個々の泳力アップを目指します。