

# ジャパクラブ 三木店 7月のお知らせ

## 【特別スケジュールのお知らせ】

7月24日(水)～7月28日(日)夏季短期講習の為特別スケジュールとなります。

## 【NEWレッスンのお知らせ】

毎金曜日 11:30～11:50♪元気UPエクササイズ♪岡崎仁美  
 12:00～12:40♪元気アップSTEP♪岡崎仁美  
 14:30～15:00♪リズムシェイプ♪石津弥生・三宅達也  
 レッスンで夏の暑さに負けない強い体作り！！



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。

## ♪♪♪♪♪スタジオリッスン紹介♪♪♪♪♪

### 【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
★★	楽しくエアロ	火		●		40分
★★	ミュージックエアロ	火・水		●	●	40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
★★★	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
★	元気アップSTEP	金	●			40分
★	楽しくSTEP	金			●	40分
★	健脚	木		●		30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
★	体幹ボール	火	●			30分
★	元気UPエクササイズ	金	●			20分
★	リズムシェイプ	金		●		30分
★	美ボディ	土			●	30分
★	身体リセットEX	水		●		30分
★★	くびれっちボール	火			●	30分
★★	ダンベルシェイプ	水			●	30分
★★	ボディシェイプ	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
★	身体すっきりヨガ	木		●		50分
★	ストレッチヨガ	金	●			50分
★	姿勢べっぴんヨガ	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
★	リングで身体の調整	火・水		●	●	30・40
★	コリオスパイラル	水	●			40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
★	リラックスタイム	火		●		30分
★	肩すっきりストレッチ	木		●		20分
★	身体すっきりボール	木			●	30分

## プールレッスン紹介

レッスン名	曜日	強度	時間	内容
アクアリズム	金	★	30分	水の抵抗、浮力を利用したエクササイズでリズムに合わせて楽しく動きます。
健脚	火・金	★	20・30分	様々な歩行方法で、水の中を歩き健康を増進します。
ウォータートレーニング	木	★	30分	水の浮力・水圧を利用したトレーニングで全身を鍛えます。
お気軽スイム	木	★	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	火	★	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
きれいに泳ごう	木	★	30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)	水・土	★★	40分	各泳法の基本を練習し、25M完泳を目指します。
はじめようマスターズ	金	★★	40分	マスターズクラスの入り口クラスです。少しでも興味のある方は是非参加してください。
ピギナスイム	火・金	★★★	50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	★★★	50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。