

ジャパクラブ 三木店 12月のお知らせ

【特別スケジュール】

12月27日(金)・12月28日(土)特別スケジュールをご覧ください。

【年末年始お休みのお知らせ】

12月29日(日)～1月3日(土)



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
★	楽しくエアロ	火・金		●		40分
★★	ミュージックエアロ	火			●	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
★	健脚	木		●		30分
★★	ミュージックSTEP	水		●		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
★	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
★	ボディシェイプ	火			●	30分
★	身体リセットEX	水		●		30分
★	泳ぐためのトレーニング	木			●	30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
★	スローヨガ	木		●		50分
★	ストレッチヨガ	金	●			50分
★	ヨガ	火・木・土	●	●	●	60分
★	姿勢べっぴんヨガ	木		●		50分
★	調身太極操	土	●			20分
★	24式太極拳	土	●			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
★	バランスコーディネーション	金		●		30分
★	身体コントロール	金			●	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
★	リラックスタイム	火		●		30分
★	身体すっきりボール	木		●		30分
★	のびのびボール	水			●	30分

✦✦✦ プールレッスン紹介 ✦✦✦

レッスン名	曜日	強度	時間	内容
健脚	火・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。
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。
ピギナーズスイム	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。