

2月のお知らせ ~明日の健康と笑顔のために~

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7 初めてスイム (要予約)
8 休館日	9	10	11 祝日スケジュール	12	13	14
15 休館日	16	17	18	19	20	21 初めてスイム (要予約)
22 休館日	23 祝日スケジュール	24	25	26	27	28

※祝日スケジュール※

2月11日(木)・2月23日(火)
祝日スケジュールをご覧ください。

< スタジオレッスン紹介 >

【エアロビクスを始める方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ラジオ体操	火・木	●	●		10分
1	ミュージックマーチ	木	●			40分
1	楽しくエアロ	火金		●		40分
2	ミュージックエアロ	火			●	40分
2	エンジョイエアロ	水			●	40分

【エアロビクスやダンスを極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
3	エアロマニア	木			●	40分

【ヨーガ・太極拳を始めたい方、極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ヨーガ	火木金土	●	●	●	40分
1	スローヨーガ	木	●			40分
2	姿勢べっぴんヨガ	木		●		40分
1	ストレッチヨーガ	金	●			40分

【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	リングで身体の調整	火・水	●		●	40分
1	バランスコーディネーション	金		●		40分
1	身体リセットエクササイズ	水		●		30分
1	リラックスタイム	金			●	20分
1	コリオスパイラル	水	●			40分

< プールレッスン紹介 >

※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。

レッスン名	レベル	内容
健脚	1	様々な歩行方法で水の中を歩き、健康を増進します。
ウインターアクア	1	音楽に合わせて楽しく体を動かします。
ウォータートレーニング	1	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	1	初めての方でも、お気軽に参加出来ます。
入門 クロール・背泳ぎ	1	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
入門 平泳ぎ・バタフライ	1	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
きれいに泳ごう	1	各泳法の基礎を練習します。(水のかき方・キック・呼吸)
基本(4泳法)	2	各泳法の基礎を練習し、25M完泳を目指します。
しっかりマスターズ	3	マスターズの試合をめざす!出る!という方に!
泳ぎのコツ	3	泳ぎのコツを教えてください。
レベルアップ4泳法	3	4泳法のスキルアップを目指すクラスです。
セルフマスターズ	3	インストラクターによるオリジナルメニューで実力アップ!!!

【お知らせ】

レッスンは、参加者の間隔を十分に確保する為
スタジオスペースに応じた人数制限を実施致させて頂きます。
トレーニングカウンターにて本人様よりお申込みとなります。
※レッスン5分前で受付を締切ります。
※定員を超えた場合は抽選となります。
※各レッスンの定員表をご覧ください。

~個別指導~

お悩みに添った運動プログラムを作成致します。
お気軽にスタッフにお声かけ下さい!!
第一トレーニングルームにて
レッスンやっています!
お気軽にご参加下さい。

2月7日(日)・21日(日) 13:50~
~初めてスイム~ (定員5名)
泳ぎ初心者の方必見!
泳ぎの基礎から学べます。
要予約→予約はカウンターにて

【営業時間】

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

【ステップ台を使って汗をかきたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
2	楽しくSTEP	水		●		40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	元気アップエクササイズ	金	●			20分
1	健康増進エクササイズ	火	●	●		20分

【全身をすっきり伸ばしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	リングで身体の調整	火・水	●	●	●	40分
1	リラックスポール	木		●		30分
1	ストレッチ	火	●			30分

【太極拳を極めたい方に♪】

2	24式太極拳	土	●			40分
---	--------	---	---	--	--	-----