

# 3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	12	13	14
20 休館日	16	17	18	19	20 祝日スケジュール	21 初めてスイム (要予約)
22 休館日	23 30	24 31	25	26	27	28

春季短期講習3/30(火)~4/4(日)

※祝日スケジュール※

3月20日(土)

祝日スケジュールをご覧ください。

※特別スケジュール※

3月30日(火)~4月4日(日)

特別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	姿勢べっぴんよが	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。

3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
---	--------	---	---	--	--	-----