

～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	楽しくエアロ	火金		●		40分
1	ミュージックマーチ	木	●			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

【ヨガ・太極拳を始めたい、極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ヨガ	火木金土	●	●	●	40分
1	スローヨガ	木	●			40分
2	姿勢ベっぴんヨガ	木		●		40分
1	ストレッチヨガ	金	●			40分
2	24式太極拳	土	●			40分
1	リフレッシュヨガ	火	●			40分
3	パワーヨガ	火			●	60分

【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	健康増進エクササイズ	火	●	●		20分
1	元気アップエクササイズ	金	●			20分
1	腹筋	水・金		●		15分
1	サーキットトレーニング (第2トレーニング)	水・金		●	●	15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	水	●			40分
1	バランスコーディネーション	火・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

【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	ストレッチ	火	●			30分
1	リングで身体の調整	火水	●		●	40分
1	リラックスポール	水木		●		30分

～プールレッスン紹介～

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、健康を増進するクラスです。
楽しくアクア	1	音楽に合わせて、楽しく身体を動かすクラスです。
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るクラスです。
お気軽スイム	1	初めての方でも、お気軽に参加できるクラスです。
入門 クロール・背泳ぎ	1	クロール・背泳ぎの基礎を練習するクラスです。
入門 平泳ぎ・バタフライ	1	平泳ぎ・バタフライの基礎を練習するクラスです。
きれいに泳ごう	1	各泳法の基礎を練習するクラスです。
基本(4泳法)	2	各泳法の基本を練習し、25m完泳を目指すクラスです。
しっかりマスターズ	3	マスターズの試合を目指す！出場する！という方のクラスです。
泳ぎのコツ	3	泳ぎのコツを習得するクラスです。
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	オリジナルメニュー提供で、泳力アップを目指すクラスです。

※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。

スタッフのつぶやき。。。

腹筋チャレンジ、がんばってますか？！

8月・9月は腹筋チャレンジに乗かって

腹筋レッスンが増えました！（・ε・）！

6パックお目見えになりましたか？？

努力は裏切らない。Fightです！

～特別スケジュール～

8月10日（火）～8月12日（木）

※9:00～19:00営業となります。

～休館日～

8月13日（金）～8月15日（日）

【営業時間】

平日 10:00～21:00

土曜日 10:00～19:00

日曜・祝日 10:00～17:00

サマータイム営業 9:00～19:00

月曜日 休館日

※最終チェックインは閉館15分前となります