

# 6月/7月のレッスン紹介～明日の健康と笑顔のために～

～ 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	音楽体操	水金	●	●		10分
1	ツバメ体操	火水	●			10分
1	ミュージックバイク	金			●	15分
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	ZUMBA	火			●	40分
2	エンジョイエアロ	水			●	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	やさしいヨガ	火			●	40分
2	バランスアップヨガ	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	●			30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	ボディメンテ	木	●			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	コリオスパイラル	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

## 【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	健康増進ボール	火		●		40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

## 【全身をすっきりほぐしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	からだスッキリング	火		●		40分
1	リングで身体の調整	水	●			40分
1	リラクスポール	木		●		30分
1	メンズウェーブリング	水		●		30分

### 【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  
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

## ～ プールレッスン紹介 ～

レッスン名	レベル	内容
ヌードル体操	1	ヌードルと水の抵抗で身体を無理なく鍛える体操です。
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。
ボール遊び	1	プールでボールを投げたり受けたりして楽しく体を動かすクラスです。
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。

## 【特別スケジュール】

7月24日(日)～7月29日(金)は夏季短期講習の為特別スケジュールとなります。

※6月はゆがみチェックで、きれいな姿勢！ 身体も心もシャキッと行きましょう！