

1月のお知らせ

- 下記の日程で幼稚園の水泳教室を行う為、利用可能コースに変更があります。

1月15日 (火)

水泳教室利用時間：10:00～11:30

水泳教室利用コース：1～3コース

1月18日 (金)

水泳教室利用時間：10：00～11:00

水泳教室利用コース：1～3コース



●年末年始営業のお知らせ

12月30日(日)~1月3日(木) 休館日

1月4日(金)10:00より営業します。

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
★★	GO!GO!エアロビクス	火	●			50分
★	やさしいエアロ	水		●		40分
★★	エンジョイエアロ	金	●			40分
★	ミュージックエアロ	日		●		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
★	美脚ステップ	木	●			40分
★	健脚ステップ	木		●		30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
★★★	ミドルエアロ	火			●	45分
★★	ミュージックリズム	水			●	40分
★★	ZUMBA	木			●	45分
★★★★	マスターエアロ	金			●	50分
★★	サタデーモーニングエアロ	土	●			50分

【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
★	自力整体	水			●	60分
★	和みのヨーガ(自然治療予防整体)	土			●	60分

【ホットレッスン発汗作用を高めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★★	体幹EX	土日		●		30分

【キネシス♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	キネシスサーキット	火金		●		30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
★	スイマーズストレッチ	火		●		25分
★	リングを使ってほぐして・伸ばして	火	●			35分
★	リングを使って身体の調整	火金	●		●	40分
★	のびのびストレッチ	水			●	20分
★	ゆがみ改善ストレッチ	木	●			30分
★	P すっきりボール	木			●	20分
★	P リラックスボール	土日		●	●	20/30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
★	ナチュラルヨガ	火		●		50分
★	やさしいヨーガ体操	火			●	60分
★★	身体すっきり引き締めヨーガ	水	●			80分
★	氣功太極拳	木		●		60分
★	リフレッシュヨガ	木			●	50分
★	ラジヨガ体操	金	●			20分
★	ヨーガ	日	●			80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
★	体幹	火金		●		20分
★	B ボールエクササイズ	水		●		30分
★	スイマーズトレーニング	水		●		40分
★	サーキットトレーニング	火金		●		30分

【頭の体操】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	コグニサイズ体操	木		●		30分

《プール》

レッスン名	難易度	
健脚	★	水中歩行1,000mを目標！身体を大きく使って歩きましょう。
初心	★	水慣れからクロール・背泳ぎの基本を習得する。
初級	★★	4種目の基本の泳ぎを習得する。
中級	★★★	ドリル練習・個々のスキルアップを目的としたクラス。(メニュー提供クラスもあります)
上級	★★★★	高度なテクニックの習得。
テクニック	★★★★	各種目の細かい動きを理解しながら練習を行います。
スーパーマスターズ	★★★★	マスターズ大会出場予定者が参加できるクラスです。
香川県マスターズへGO！	★★★★	香川県マスターズにむけて練習を行います。※大会に出る予定のない方でも参加可能！