

# 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
★★★	マスターイエアロ	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

### 【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	説明
健脚	★	水中歩行1,000mを目指す！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。※大会に出る予定の方でも参加可能！