

3月のお知らせ

●祝日スケジュールのご案内

3月21日（木） 「春分の日」

※上記日程スケジュールは、別紙にてご案内致します。

●3月29日(金)～4月2日(火) 5日間

スイミングスクール春短期講習の為、特別スケジュールになります。

上記期間中プール利用時間の変更がありますので、特別スケジュールが決まり次第、お知らせ致します。



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
★	和みのヨガ（自然治療予防整体）	土			●	60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
★	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			●	20分

【ヨガ・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
★	やさしいヨガ体操	火			●	60分
★★	身体すっきり引き締めヨガ	水	●			80分
★	気功太極拳	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
★	サーキットトレーニング	火金			●	30分
★	体幹	火金			●	20分
★	B ボールエクササイズ	水			●	30分
★	スイマーストレージング	水			●	40分
★★	体幹EX	土日			●	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	内容
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。
スーパーマスタース	★★★	マスタース大会出場予定者が参加できるクラスです。