

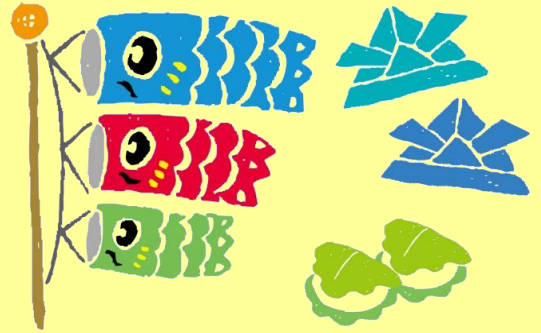
5月のお知らせ

●4月30日(火)～5月2日(木) **特別休館日**となります。
 5月3日(金)～5月5日(日)は、特別営業(10:00～17:00)・特別スケジュール
 となります。

●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。

5月7日・14日(火)
 5月8日(水)
 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

5月24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



レ ッ ス ン 紹 介

【エアロピクスを始める方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★★	GO!GO!エアロピクス	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

【エアロピ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	水金		●	●	20/30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	日		●		30分
★	体幹	火		●		20分
★	B ボールエクササイズ	水金		●		30分
★	スイマーズトレーニング	水		●		40分
★★	体幹EX	土		●		30分

《プール》

レッスン名	難易度	内容
ウォーターピクス	★	水中で音楽に合わせて踊ります
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。
四泳法	★★	各種目のポイントを絞って練習を行います。