

# 9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。

9月3・10日(火)

9月11日(水)

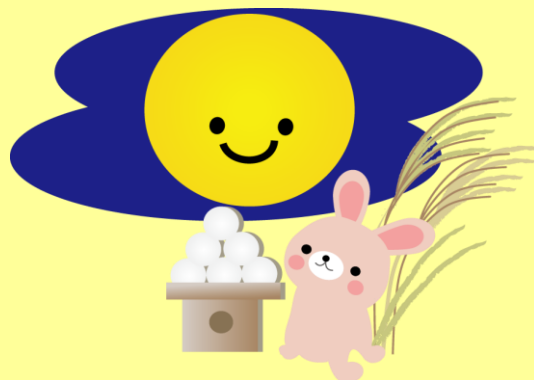
水泳教室利用時間：10:00～11:30

水泳教室利用コース：1～3コース

9月20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



## レッスンの紹介

【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
★	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
★★	やさしいSTEP	火	●			40分
★	健脚ステップ	木		●		30分
★	美脚ステップ	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
★★	オリジナルエアロ	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

【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
★	T(トレーニング)	火		●		30分
★★	T・T(体幹トレーニング)	水		●		40分
★	Bボールエクササイズ	水金		●		30分
★	S&T(ストレッチ&トレーニング)	水			●	20分
★★	体幹EX	土		●		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	日		●		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
★	リングを使ってほくして・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	金		●		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
★	S(ストレッチ)	土			●	30分
★	Pリラックスボール	日		●		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
★	ラジオヨガ体操	金	●			20分
★	ヨガ	日	●			80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

【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

《プール》

※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

レッスン名	レベル	内容
ウォーターピクス	1	水中で音楽に合わせて踊ります
歩行		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	1	4種目の基本の泳ぎを習得する。
中級	2～3	各泳法の技術・泳力向上を目標をします。
上級	4	高度なテクニックの習得。
テクニック	3	各種目の細かい動きを理解しながら練習を行います。
四泳法	1～2	各種目のポイントを絞って練習を行います。
体感スイム	3	様々な動きで泳ぎ、より良い泳ぎを身体で感じるクラスです。
石川塾	2～3	テクニックの習得・スタート&ターンの練習を行います。
スーパーマスターズ	5	マスターズ大会出場者限定のクラスです。