

# 6月のお知らせ ~明日の健康と笑顔のために~

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2	3	4	5	6	7
8 休館日	9 コース変更	10 コース変更	11	12	13	14
15 休館日	16	17	18	19 コース変更	20	21
22 休館日	23	24	25	26	27	28
29 休館日	30					

**【お知らせ】**  
 レッソンは、参加者の間隔を十分に確保する為、スタジオスペースに応じた人数制限を実施致し、10名までとさせていただきます。  
 トレーニングカウンターにて本人様よりお申込みとなります。  
 (レッスン5分前で締め切ります。  
 10名を超えた場合は抽選をなります)

**<営業時間のお知らせ>**  
 平日：10:00~21:00  
 土曜日：10:00~19:00  
 日曜日：10:00~17:00

## <スタジオレッスン紹介>

【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
1	ミュージックエアロ	火	●			50分
1	やさしいエアロ	水	●			40分
1	かんたんエアロ	木		●		40分
2	エンジョイエアロ	金	●			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
1	美脚ステップ	木	●			40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
3	ミドルエアロ	火			●	45分
2	ZUMBA	木			●	45分
3	マスターエアロ	金			●	50分
2	サン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
1	Bボールエクササイズ	水		●		30分
1	ストレッチ&トレーニング	水日		●	●	30/40
1	Bボールコンディショニング	金		●		20分
1	体幹	金		●		30分
1	歩行トレーニング	金			●	30分
2	体幹エクササイズ	土		●		30分
1	30 secondsスクワット	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
1	やさしいヨガ体操	火			●	60分
2	身体すっきり引き締めヨガ	水	●			60分
1	気功太極拳	木		●		60分
1	ヨガdeムーブ	木			●	45分
1	ラジヨガ体操	金	●			20分
1	ヨガ	日	●			60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
1	リングを使ってほぐして・伸ばして	火		●		40分
1	リングを使って身体の調整	金	●			40分
1	ボディメイク	水		●		40分
1	ゆがみ改善ストレッチ	木	●			30分
1	ストレッチ	土			●	30分

【身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
1	自力整体	水			●	50分
1	姿勢改善ヨガ	土		●		60分

【キネシス♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1~2	キネシスサーキット	火金		●		30分

## <プールレッスン紹介>

※レベル3以上のレッスンは、4泳法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		水中で音楽に合わせて踊ります。
歩行		様々な歩行方法で、水の中を歩き健康増進を目指します。
初心	1	水慣れからクロール・背泳ぎの基本を練習します。
初級	1~2	4泳法の基本動作の習得を目指します。
中級	2~3	各泳法の技術向上・泳力向上を目指します。
上級	4	高度なテクニックの習得を目指します。
テクニック	3	各泳法の細かい動きを理解しながら泳力向上を目指します。
石川塾	2~3	4泳法のテクニックの習得・スタート&ターンの練習をします。
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。