

11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
2 休館日	3 祝日スケジュール 10時~17時	4	5	6	7	8
9 休館日	10 コース変更	11 コース変更	12	13	14	15
16 休館日	17 コース変更	18	19	20	21	22 コース変更
23 休館日	24	25	26	27	28	29 コース変更
30 休館日						

【お知らせ】
 スタジオレッスンはスペースに応じた人数制限を実施し、
 トレーニング・ストレッチ系、ヨガ系は14名
 エアロビクス・ダンス系は12名
 ボール系（大きい）は10名
 体操場で行うレッスンは15名となります。
 （定員以上の場合は、抽選となります）
 マスク着用対象レッスンがありますので、
 ご確認の程、宜しくお願い致します。
 ※状況により人数変動があります

< 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	火日	●	●		40/50
1	やさしいエアロ	水		●		40分
1	かんたんエアロ	木		●		40分
1	エンジョイエアロ	金日	●	●		40分
1	シンブリーエアロ	金			●	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	シェイプボクシング	木			●	45分
2	ZUNBA	木			●	45分
3	マスターエアロ	金			●	45分
2	サンデーモーニングエアロ	土	●			50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			●	50分
1	ラジヨガ体操	金	●			20分
1	ヨガ	日	●			45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	金土		●	●	60分

< 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

【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	トレーニング	水日		●	●	30分
1	コンディショニング	金		●		20分
1	体幹	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

【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	リングを使ってほくして・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	すっきりボール	木			●	20分
1	ストレッチ	土			●	30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。
はじめよう スイム	1	クロール・背泳ぎ25M完泳を目指します（要予約）
初級	2	4泳法の基本動作の習得を目指します。
中級	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・水泳道	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。