

3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 コース変更	3	4	5	6	7
8 休館日	9	10	11	12	13	14
15 休館日	16	17	18	19	20 祝日スケジュール 10時~17時	21 コース変更
22 休館日	23	24	25	26	27	28
29 休館日	30 特別スケジュール	31 特別スケジュール	4/1 特別スケジュール	4/2 特別スケジュール	4/3 特別スケジュール	4/4 特別スケジュール

【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、ヨーガ系は14名
エアロピクス・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。

営業時間のお知らせ

平日 10時~21時
土曜日 10時~19時
日曜日 10時~17時
月曜日 休館日

< スタジオレッスン紹介 >

【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
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
1	エンジョイエアロ	金	●			40分
1	シンプルエアロ	金			●	40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
3	ミドルエアロ	火			●	45分
2	シェイプボクシング	木			●	45分
2	ZUMBA	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

【ヨーガ・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	やさしいヨーガ体操	火			●	60分
2	身体すっきり引き締めヨーガ	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	ヨーガ	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	姿勢改善ヨーガ	金土		●	●	60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

【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	ボディメイク	水		●		40分
1	ボールエクササイズ	水		●		30分
1	トレーニング	水			●	30分
1	体幹	金		●		30分
2	体幹エクササイズ	土		●		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	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	リングを使って身体を伸ばして	金		●		30分
1	リフレッシュボール	金		●		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。
スイマー	2~3	4泳法の技術向上・泳力向上を目指すクラス (大会出場者限定)
トップスイマー	5	スイマークラスより さらに技術向上・泳力向上を目指すクラス (大会出場者限定)