



~ 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	エンジョイエアロ	金	●			40分
1	シンブリーエアロ	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
1~2	ZUMBA	水木		●	●	45分
2	シェイプアップボクシング	木			●	45分
2	ラデンエアロ	木			●	45分
2	サンデーモーニングエアロ	土	●			50分
3	ミドルエアロ	火			●	45分
3	マスターエアロ	金			●	45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		●		30分
1	ボールエクササイズ	水		●		30分
1	トレーニング	火水木			●	15/20/30
1	体幹	金		●		30分
2	体幹エクササイズ	土		●		30分

【ヨーガ・太極拳を始めたい、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
1	気功太極拳	木		●		60分
1	ラジヨガ体操	金	●			20分
1	ヨーガ	日	●			45分
2	身体すっきり引き締めヨーガ	水	●			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	リングを使って伸ばしてほぐして	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の調整	金		●	●	30/40
1	リフレッシュボール	金		●		20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	姿勢改善ヨーガ	金土		●	●	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	1	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。
石川塾・水泳道	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。
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。
中級	3	各泳法の技術向上・泳力向上を目指します。
スイマー	4	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)
上級	4	高度なテクニックの習得を目指します。
トップスイマー	5	スイマークラスより更に技術向上・泳力向上を目指すクラス(大会出場者限定)

※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。



<スタッフのつぶやき.....>

★平泳ぎのキックが苦手な方は
“股関節のストレッチ”をしましょう! 植村

☆食欲の秋 < 運動の秋
美味しいものを食べたら
しっかりと動きましょう!! 岡部

【営業時間】

平日 10:00~21:00
土曜日 10:00~19:00
日曜・祝日 10:00~17:00
月曜日 休館日

※最終チェックインは閉館15分前
となります