



~ 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	リズム体操	水		●		15分
1	シンプルエアロ	水			●	45分
1	エンジョイエアロ	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
1~2	ZUMBA	水木		●	●	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	木金			●	45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	●			30分
1	ヨーガ	日	●			45分
1	ヨガストレッチ	金			●	45分
2	身体すっきり引き締めヨーガ	水	●			60分
3	パワーヨーガ	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

【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	ミニトレ	水金	●			10/20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	リングを使って伸ばしてほぐして	火	●			40分
1	リフレッシュボール	水		●		15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	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	ビギナーキネシス	金		●		30分
1~2	キネシス	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。
キック	1	各種目のキック練習します。
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。



＜スケジュールのお知らせ＞

- ・3月29日(火)~4月3日(日) 6日間
 - ・4月29日(金)・5月3日(火)~5月5日(木)
- 上記の日程スケジュールは別紙にてご覧ください。

＜スタッフのつぶやき...＞

★ 我慢、我慢・・・

そして、我慢！ 関元

☆今年度は

ダイエットを頑張ります！ 木下

【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