

# レッスン案内(R3. 10月から)

祝日のレッスンは休講です。スタジオのみ祝日レッスンを開催します。日曜日は、プールのレッスンの開催はありません。

	火		水		木		金		土		日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00											
9:40(30分)	やさしいストレッチポール (いもと) 200		※担当者変更 9:40(30分) ウォーキング体操 (こうづま) 200		9:40(30分) 柔軟体操 (いもと) 200		NEW 9:40(30分) やさしい筋トレ体操 (てらた) 200		9:40(30分) イスで体操 (ふじい) 200		
10:00	10:25(30分) ウォーキング体操 (ふじい) 200		10:25(30分) 柔軟体操 (こうづま) 200		10:25(30分) イスで体操 (ふじい) 200		※担当者変更 10:25(30分) ウォーキング体操 (いしい) 200		10:25(60分) シンテックス ~背骨調律エクササイズ~ (FUMIYA) 500		
11:00			11:10(40分) はじめてのヨガ (こうづま) 300		11:10(40分) エアロ&チューブ (ふじい) 300		11:10(40分) ストレッチポール (こうづま) 300		11:40(60分) パワーヨガ (AYAKA) 500	時間変更	
12:00	12:10(40分) はじめてのエアロ (こうづま) 300	12:10(30分) 水泳入門 300	12:10(40分) エアロピクス 燃焼40 (A.I) 300	12:10(40分) 月替わり はじめての〇〇 400	12:10(40分) バランスボール (こうづま) 300	12:10(40分) はじめての クロール 400	12:10(40分) はじめてのズンバ (RIKO) 300	12:10(40分) 月替わり はじめての〇〇 400		11:50(40分) 月替わり はじめての〇〇 400	
13:00	NEW 13:10(60分) ヨガ (こうづま) 500	NEW 13:00(40分) はじめての ウォーキング 400	13:10(40分) ボディ コンディショニング (せき) 300 曜日・時間変更	13:00(40分) アクアピクス 400	13:10(60分) ハワイアンフラ (YUKO) 500		13:10(40分) ポップピラティス (AYA) 300	NEW 13:00(40分) アクティブ ウォーキング 400	※中学生から対象 13:00(40分) 機能改善 (せき) 300 ※時間変更		13:00(40分) ボディ コンディショニング (いしい) 300 ※中学生から対象
14:00											NEW 14:00(40分) アクティブコアトレ (いしい) 300
15:00	新型コロナウイルス感染症の状況等により、予定しているスケジュールでの開催ができない場合があります。 あらかじめ、ご了承ください。										
16:00											
17:00											
18:00											
19:00			※中学生から対象 19:00(40分) 機能改善 (せき) 300								
20:00											
21:00											

※日曜日は、プールのレッスンの開催はありません

**【教室受講料金】**  
 講習会を受講されていない方も、スタジオレッスンを受講できます！！

- 500円レッスン → 施設利用料 + 500円受講券
- 400円レッスン → 施設利用料 + 400円受講券
- 300円レッスン → 施設利用料 + 300円受講券
- 200円レッスン → 施設利用料 + 200円受講券

# ★エクササイズスタジオ & プールアリーナ レッスン紹介★

## 《運動強度の目安》



★の数が多いほど運動強度が高くなります。  
 体力にあまり自信のない方は、★の数が少ない教室から挑戦してみましょう！！  
 ※★の数は、あくまでも目安でご覧下さい。

### 【音楽に合わせて有酸素運動を中心に行うレッスン】

レッスン名	時間	運動強度	内 容	定員
ハワイアンフラ	60分	★★★	フラダンスの基本のステップから振り付けまで、ハワイアン音楽に合わせて心地よく身体を動かします。	20名
はじめてのズンバ	40分	★★★★	ラテンのリズムに合わせて楽しくダンスを行います。ダンスが苦手な方でも楽しく体を動かすことができます。	15名
はじめてのエアロ	40分	★★★★	エアロビクスが全く初めての方におススメです。エアロビクスの基礎の動きで、しっかりと汗をかいていきます。	15名
エアロビクス～燃焼40～	40分	★★★★★	ウォーキングを中心としたエアロビクスで、初心者の方も楽しく有酸素運動を行います。	15名

### 【マットや道具を使うレッスン】

バランスボール	40分	★★★	ボールに座って音楽に合わせて体を動かします。ボールを使用した筋力トレーニングやストレッチなどを行います。	20名
ボディコンディショニング	40分	★★★★★★	筋力やバランス力、瞬発力や持久力などを向上させる為のトレーニングを行います。	15名
エアロ&チューブ	40分	★★★★	エアロビクスの基礎の動きに加え、チューブトレーニングを行います。有酸素運動と筋力トレーニングでしっかり身体を動かします。	15名
やさしいストレッチポール	30分	★★	ストレッチポールを使用して筋肉をほぐしたり、ストレッチを行います。ストレッチポールの使用方法をしっかりと確認していきます。	20名
ストレッチポール	40分	★★	ストレッチポールを使用して体幹トレーニングや姿勢を整えるエクササイズを行います。筋肉をほぐしたい方などにもおススメです。	20名

### 【ヨガ・シンテックス・ピラティスのレッスン】

はじめてのヨガ	40分	★★	深い呼吸を意識して、ヨガやストレッチ等のゆっくりな動作を行います。身体や心の疲労感を取り、柔軟性UPにも効果的です。	20名
ヨガ	60分	★★★	ヨガの呼吸やポーズをゆっくりと行い、自分の身体や心に意識を向けていきます。無理せず、気持ちよく身体を動かしましょう。	20名
パワーヨガ	60分	★★★★	同じ動きを繰り返す「太陽礼拝」をベースに呼吸に合わせて全身を動かしていきます。ダイエットや体力向上などにも効果的です。	20名
シンテックス	60分	★★★	体幹力を高め、しなやかな背骨づくりを目指す全身運動エクササイズです。自律神経の乱れによる不調のケアにも最適です。	20名
ポップピラティス	40分	★★★★	ピラティスの基礎と根本をのこしつつ、最後までエネルギーッシュに行います。ボディメイクやダイエット、身体の不調改善にも効果的です。	20名

### 【初心者向けレッスン】 ※体力に自信のない方や運動に慣れていない方におススメです。

ウォーキング体操	30分	★★★	ゆっくりなリズムに合わせてウォーキングを中心とした体操を行います。	15名
イスで体操	30分	★★	イスに座ったままゆっくりなリズムに合わせて、体操を行います。膝に負担をかけずに運動を行うことができます。	20名
柔軟体操	30分	★	ゆっくりと体を動かしたり、ストレッチを行ったりします。これから運動を始める方、体力に自信がない方におススメです。	20名
やさしい脳トレ体操	30分	★	準備運動で軽く身体を動かした後、頭を使った脳トレ体操を行います。イスに座って行うため、立位がきつい方も安心です。	20名

### 【水泳レッスン】

水泳入門	30分	★★	水が怖い方、顔付けができない方のためのレッスンです。泳ぎの基本となる姿勢・呼吸法を身に付けていきます。	6名
はじめてのクロール	40分	★★	クロールに必要なバタ足や手回し・呼吸などを習得し、25m完泳を目指します。	12名
はじめての〇〇	40分	★★★	月替わりで背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本動作を習得します。	12名

### 【水中エクササイズレッスン】

はじめてのウォーキング	40分	★★	関節や筋肉を大きく動かす運動やストレッチを行います。水の中でのバランスの取り方・よりスムーズに動ける体づくりを目指します。	8名
アクティブウォーキング	40分	★★★	様々な歩き方で下肢をしっかりと動かしていきます。筋力トレーニングも行い、水の特性を感じることができます。	8名
アクアビクス	40分	★★★★	水中でリズムに合わせて楽しく体を動かします。膝や腰に負担を掛けずに効果的に有酸素運動を行います。	16名

### 【中学生から参加できるレッスン】

機能改善	40分	★★★	基本的な動作(立つ、座る、歩くなど)に必要な体の機能改善を目的として、ストレッチや筋力トレーニングを行います。	15名
アクティブコアトレ	40分	★★★★★	音楽に合わせて、体幹トレーニングを中心に正しいトレーニング方法を身につけ、シェイプアップを目指します。	15名

### 【ジュニアレッスン】小学4年生～中学生対象

めざせ25!	40分	★★	クロールに必要なバタ足や手回し・呼吸などを習得し、25m完泳を目指します。	10名
--------	-----	----	---------------------------------------	-----