

平成29年8月レッスン案内

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。※月曜日は開催しません。

	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	プール		
9:00							9:30(30分) 骨盤体操 ★(かせだ)	シルバー						
10:00	10:15(30分) イスで体操 ★(ひだか)	シルバー	10:15(30分) ウォーキング体操 ★(まがりふち)	シルバー	10:15(30分) 柔軟体操 ★(ひだか)	シルバー	10:15(30分) ウォーキング体操 ★(はしかわ)	シルバー	9:45(60分) パワーヨガ (MIKA)	500				
11:00	11:00(40分) ストレッチポール (かせだ)	300	11:00(40分) はじめてのヨガ (MIKA)	300	11:00(40分) はじめての ピラティス (はしかわ)	300	11:00(40分) リンパストレッチ (はしかわ)	300	11:00(60分) ルーシーダットン (SHOKO)	500				
12:00	11:50(40分) はじめてのエアロ (はしかわ)	300	11:50(40分) やさしい ヒップホップ (はしかわ)	300	12:10(40分) のびのびきれいに クロール!	400	11:50(40分) エアロビクス 燃焼40 (まがりふち)	300	12:10(40分) はじめての クロール	400	11:50(40分) やさしい ヒップホップ (AI)	300	12:10(40分) エアロビクス 燃焼40 (まがりふち)	300
		12:10(30分) 水泳入門 ★								12:10(40分) 月替わり はじめての〇〇				
13:00	13:00(60分) ヨガ (KENJIRO)	500	13:00(40分) トレーニングエアロ (うえすぎ)	300	13:00(60分) ヨガ (TOYOKO)	500	13:00(60分) ピラティス (AKIKO)	500						
14:00					14:15(30分) ウォーキング体操 ★(うえすぎ)	シルバー							14:00(60分) サーキットエアロ	400
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00			19:30(60分) エアロビクス 燃焼60 (まがりふち)	400			20:00(60分) ヨガ (MIKA)	500						
21:00	20:30(60分) ピラティス (KENJIRO)	500												

【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
- シルバーレッスン** (65歳以上) 施設利用料のみ
(一般) 施設利用料+200円受講

★**レインボーパス**★ 3,500円 ※施設利用料別途
 教室受講がお得なパス(使用期限:25稼働日)

※★印の一部レッスンはレインボーパスでの受講はできません

★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》

★1個
やさしい

弱

強

★6個
きつい

★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よう！！ ※★の数は、あくまでも目安でご覧下さい。

エクササイズスタジオ

【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
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。	30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。	30名
トレーニングエアロ	40分	★★★★★	エアロビクスと筋カトレーニングをどちらも行います。チューブやボールなどの道具も使って体を元気に動かしましょう。	30名
サーキットエアロ	60分	★★★★★★	エアロビクスと筋カトレーニングを交互に行います。短時間で効果的に運動したい方におススメです。	30名
エアロビクス～燃焼60～	60分	★★★★★	ウォーキングを中心としたエアロビクスを60分間おこないます。身体を大きく使うことができ、脂肪燃焼に効果的です。	30名
やさしいヒップホップ	40分	★★★	リズムに合わせてゆっくりと振り付けを行っていきます。音楽に合わせて楽しく体を動かすクラスです。	30名

【マットや道具を使ってゆっくりと体を動かすレッスン】

リンパストレッチ	40分	★	リンパの流れを促すセルフマッサージや体操、ストレッチを行います。セルフケアでむくみ解消を目指します。	30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
Pilates(ピラティス)	60分	★★★	お腹の奥の筋肉を常に意識して、ゆっくりとからだを動かします。きれいな体のラインを作りたい方におススメです。	25名
はじめてのピラティス	40分	★★	ピラティスの基本姿勢・呼吸法(胸式ラテラル呼吸)をしっかりと行います。身体の内側の筋肉の意識を高めていきます。	25名
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	60分	★★	「自己整体法」とも言われ、歪んだ身体を調節し、腰痛や肩こりの改善を目指します。ツボ押しやリンパへの刺激も行います。	30名
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。	30名
YOGA(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。	30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。	30名

【シルバーレッスン】※一般の方(65歳未満の方)も受講できます

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。	25名
骨盤体操	30分	★★★	腹筋を意識しながら、下半身の筋カトレーニングを行うクラスです。	30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。	30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。	30名

プールアリーナ

【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。	10名
はじめてのクロール	40分	★★	クロールに必要なパタ足や手回し・呼吸などを習得し、25m完泳を目指します。	10名
のびのびきれいにクロール	40分	★★★	ゆったりとのびのびしたフォームできれいに25m以上泳げるよう泳力UPを目指します。	15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。	10名