

2022年度

# プログラムインフォメーション

## ◆プールプログラムのレッスン内容◆

### <サービスレッスン>

レッスン名	時間 (分)	内 容	定員 (名)	費用
アクア	20 30	水中で音楽に合わせて全身を動かし、ほどよい有酸素運動を行うことができます。	22	無料
バランスアクア	30	腕にバランスリング(浮き具)をはめて深い所で行います。身体のバランス、腹筋の強化により効果があります。		
ヌードルエクササイズ		前半でほどよく全身を動かし、後半ではヌードル(棒状の浮具)を使い筋力トレーニングを行います。		
水中ウォーキング	30	前半はいろいろな水中歩行を組み合わせながら、後半はヌードルやバランスリングを使います。水の抵抗と水圧の効果で、陸上では動かしにくい身体の各部位の運動ができます。	20	1回 ¥330
中級種目別		その日のレッスン種目が25m位泳ぐことのできる方を対象に週替わりで各種目を練習します。 ※レッスン種目は別紙の『種目別スケジュール』をご覧ください。	10	1回 ¥550
アーティスティック スイミング入門		25m以上泳げる方を対象に週替わりでアーティスティックスイミングの基礎を練習します。未経験の方でも参加できます。 ※レッスン種目は別紙の『アーティスティックスイミング入門種目スケジュール』をご覧ください。	8	

当日お申し込みください。(無料レッスン…プール場内、有料レッスン…フロント)

ただし、月曜日10:15~、金曜日10:15~のアクアの受付は 9:50より フロントで番号札をお渡しします。

### <アドバイスタイム>(無料)

泳ぎ方から始める初心者の方も基本から習うことができます。

徐々にプールに入る方もレベルに合わせた個人指導が受けられます。

ご希望の方は、プール場内のインストラクターにお申し出下さい。

曜日	午後	夜
月		19:15~19:45
水		18:45~19:15
金	12:30~13:00	

裏面もご覧ください⇒

## ◆スタジオプログラムのサービスレッスン内容◆

### <脂肪燃焼・体力向上系>

レベル	レッスン名	時間 (分)	内容	定員 (名)	費用		
初級 ~	ベーシックエアロ	60	基本的な動きを身につけながら、短いバリエーションを楽しむ初級クラス	23	無料		
	フィットネスダンス		曲ごとに簡単な振り付けをしたダンスエクササイズ				
	ステップエクササイズ	45	ステップエクササイズの基本動作を身につける初心者クラス				
護身ビクス		50	護身技をリズムにのって身につける引き締め効果抜群のシェイプクラス				
ボディシェイプ		45	筋トレとウォーキングを交互に行い身体を引き締めるクラス				
筋トレ&ストレッチ			筋トレの正しいフォームを習得し、機能的なカラダを作るクラス				
ストレッチ&ウォーキング		60	ストレッチで筋肉をほぐし、ウォーキングで血行を促し基礎体力をつけるクラス				

### <ダンス系>

ジャズダンス	60	基本ステップからコンビネーションまでジャズの基礎を身につけるクラス	23	無料
ZUMBA(ズンバ)	50	ラテンダンスのステップをベースにしたダンスエクササイズ		

### <体幹強化・調整系>

バレトン	50	フィットネス・バレエ・ヨガをミックスした引き締め効果抜群のワークアウト	23	無料
ピラティス		体幹部を中心に筋力を強化し、バランスのとれた美しい姿勢をつくるクラス		
ストレッチ&バランス	30	ストレッチで身体をほぐし、バランストレーニング	15	
ボールエクササイズ ※月2回		ボールを使ってバランス能力を高め、体幹部を強化するクラス	17	1回 ¥550
骨盤調整エクササイズ	50	骨盤周辺の筋肉をほぐし、柔軟性・筋力を高める、マットエクササイズ	23	無料
ボディリセットヨガ		呼吸法と簡単なヨガのポーズで身体の歪みを調整し、心身ともにリラックス		
ムービングヨガ		立位中心のポーズを流れるように、連続して行うパワー系ヨガ		

### <柔軟性強化系>

ストレッチ	25	筋肉を伸ばすことによって身体をほぐし、柔軟性を高めるクラス	23	無料
	30			
ボディメイクストレッチ	50	筋肉の緊張をとり、骨格を整えるストレッチで姿勢を改善するクラス		
バレエストレッチ		身体意識を高めながら関節の周りをほぐし、筋肉をまんべんなく伸ばすクラス		

★スタジオで当日お申し込みください。(有料レッスンはフロントにて)

開始時刻を過ぎての参加はお断りすることがあります。

★ご自分の体力にあった無理のないクラスを選んで、ご参加ください。

★サービスレッスンスケジュールは、別刷りの『タイムスケジュール』を、スクール(定期講習)の詳細は別刷りの『スクールプログラム案内』をご覧ください。