

2月レッスンスケジュール

月曜日	スタジオ			パワーヨガ 13:30～15:00 身吉		ZUMBA 19:30～20:15 岡庭	フィットネスダンス 20:25～21:10 岡庭	ストレッチ 21:15～21:30 岡庭
	プール	アクアボクシング 10:30～11:00 久保田	個人メドレー30 11:00～11:30 久保田					
火曜日	スタジオ			エアロビクス 13:30～14:30 村松	筋トレ&ストレッチ 14:30～15:00 村松	ボディメイキング 19:30～20:15 木下	タオルストレッチ 20:15～20:45 木下	
	プール	アクアキネシス 11:00～11:30 梅村	腰→膝→肩の順で 週ごとに行います。		水泳教室 14:00～14:45 長沼		水泳教室 19:45～20:45 長沼	
水曜日	スタジオ	ボディメイキング 10:30～11:15 KIMIO	エアロビクス(13:30～)、ZUMBA(14:00～) フィットネスダンス(14:30～)、ストレッチ(15:00～) 岡庭		ボール 19:00～19:30 村松	ファースト エアロ 19:45～20:30 村松	ピラティス ストレッチ 20:30～21:00 村松	リラクソヨガ 21:15～22:15 身吉
	プール	初級水泳 11:40～12:30 KIMIO						
木曜日	スタジオ	エアロビクス 10:30～11:30 岡庭	筋トレ&ストレッチ 11:30～12:00 岡庭	アクティブ コーディネーション 14:15～14:50 木下	ボディメイキング 15:00～15:45 KIMIO		ステップ60 19:45～20:45 長田	
	プール						アクアピクス 19:30～20:00 進藤	初級水泳 20:00～20:30 進藤
金曜日	スタジオ	カラダいきいき体操 10:30～11:00 梅村	のびのびヨーガ 11:00～11:45 梅村	ボール 13:30～14:00 村松	ステップ30 14:00～14:30 村松	筋トレ&ストレッチ 14:30～15:00 村松	パワーヨガ 19:00～15:00 身吉	
	プール							
土曜日	スタジオ	のびのびヨーガ 10:30～11:30 梅村		ピラティス 13:00～14:00 佐藤		エアロビクス 15:00～16:00 村松	ストレッチ 16:00～16:30 村松	
	プール			クロール ～初めのひとかき～ 14:15～15:00 佐藤				
日曜日	交替わり レッスン	4日	ステップ 13:30～14:30 長田		18日	ピラティス 13:30～14:00 佐藤	カーディオボクサ イズ 14:10～14:40 佐藤	
			11日	のびのびヨーガ 13:30～14:15 加藤	ZUMBA 14:20～14:50 加藤		25日	『FLEXの日』イベントレッスン開催予定！ 詳細は近くなりましたら館内掲示致します。

●お知らせ●

★2月12日(月)は祝日営業の為、レッスンは休講です。

★2月14日(水)、21日(水)、28日(水)リラクソヨガ 身吉

2月16日(金)、23日(金)、3月2日(金)パワーヨガ 身吉

2月19日(月)、26日(月)パワーヨガ 身吉

上記レッスンはインストラクターの都合により全て休講になります。大変ご迷惑をおかけいたしますが、
よろしく願い致します。

ホームページで休講・変更案内がご覧いただけます。

レッスン内容

減:減量 シェ:シェイプアップ 筋:筋力アップ 柔:柔軟性アップ リ:リラックス 楽:エンジョイ 初:初心者向 習:習得

レッスン名	目的・効果	消費カロリー	レッスン内容
エアロビクス	減シェ筋柔 リ楽初習	350~400	様々な動きのバリエーションを楽しみながら、基礎体力をつけるプログラム。ファーストエアロは初心者向きなのでお気軽に！
ステップ30・60	減シェ筋柔 リ楽初習	200~400	基本のステップを組み合わせ、様々なステップバリエーションを楽しみながら全身の持久力を高めます。
のびのびヨーガ	減シェ筋柔 リ楽初習	120~175	身体の歪みやコリをほぐす体操&ヨーガポーズで腰痛・肩こりなどの症状を軽減します。また、太陽礼拝を中心としたヨーガポーズで心身のリフレッシュを目指します。
カラダいきいき体操	減シェ筋柔 リ楽初習	90	脳をいきいき活性化するシナプソロジーと、身体の凝りや歪みをほぐす体操で、心とカラダをリフレッシュ！大いに楽しんでください！
ピラティス	減シェ筋柔 リ楽初習	190	柔軟で耐久力のある身体作りと同時に、コアマッスル(体幹の芯の部分)を強化しバランスを高めます。キレイな姿勢・体型・身のこなしを手に入れましょう。
ボディメイキング	減シェ筋柔 リ楽初習	140~190	簡単かつ効果抜群の筋トレクラスです。ボールやチューブなどのツールを使い、普段鍛えられない筋肉まで刺激します。
筋トレ30	減シェ筋柔 リ楽初習	100	ボールやチューブを使った30分の筋トレクラスです。ジムでのトレーニングと合わせてご活用ください。
ダンスクラス	減シェ筋柔 リ楽初習	380	ノリノリの曲に合わせて簡単な動きとステップで、踊る楽しさを満喫します。新しい自分を見つけられるかも！？
ZUMBA	減シェ筋柔 リ楽初習	200	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。全ての人のためにデザインされていますのでどなたでも参加して頂けます！
カーディオボクシング	減シェ筋柔 リ楽初習	190	基本的なパンチとキックを組み合わせ、力強く、カッコよく、シャープに身体を動かしていきます。腕、足回りの引き締めめに効果的です。
ボール	減シェ筋柔 リ楽初習	110	バランスボール、ミニボールを用いたクラスです。体幹を鍛え、バランス力を高めます。
ストレッチ	減シェ筋柔 リ楽初習	80	全身の筋肉を伸ばすことにより柔軟性を高め、同時に疲労回復をすることを目的としたクラスです。

レッスン名	目的・効果	消費カロリー	レッスン内容
アクアビクス	減シェ筋柔 リ楽初習	130	水中で音楽に合わせて動きながら、心肺機能の向上とシェイプアップを図ります。
アクアボクシング	減シェ筋柔 リ楽初習	130	水中で音楽に合わせてパンチやキックなどの格闘技動作を行なっていきます。腕、お腹周りの引き締めめに効果があります。
水なれ	減シェ筋柔 リ楽初習	100	顔がつけられない方、潜れない方、浮けない方、水が苦手な方などプールに対して苦手意識がある方にお勧めのクラスです。
クロール基礎	減シェ筋柔 リ楽初習	100	クロールの基本を身につける初心者向けのクラスです。
水泳基礎	減シェ筋柔 リ楽初習	100	25mを「上手に泳ぐ」「泳ぎきる」「1秒でも早く泳ぐ」事を目的としたクラスです。初心者大歓迎の基礎クラスです。
アクアキネシス	減シェ筋柔 リ楽初習	100	重力が軽減された不安定な水中運動の中で、筋肉や結合組織の強張りほぐし、関節可動域を改善し、バランスよく筋出力を上げ、身体全体の動きを効率的にするプログラムです。
スイム&ウォーク	減シェ筋柔 リ楽初習	150	歩行から泳ぎまで、水の特性を活かした45分クラスです。初心者の方から泳ぎたい方まで幅広くご参加頂けます。
アクアサーキット	減シェ筋柔 リ楽初習	180	水の特性を最大限に活かし、ウォーキングと筋トレを組み合わせた45分プログラムです。激しいだけでなく、関節周りをほどよくほぐします。
種目別レッスン	減シェ筋柔 リ楽初習	160	クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライに限定したクラスです。基本の動きから習得までを目指します。
水泳教室	減シェ筋柔 リ楽初習	160	様々な練習方法を用いて皆さんの疑問や要望にお応えします。個々のレベルに合わせた基礎練習を積んで、4泳法の習得を目指すたっぷり60分クラスです。

※初心者の表示は30分のクラスがあるものを表しています。それ以外のクラスもお気軽にご参加頂けます。

※消費カロリーは体重60kgの方の場合を表しています。体重の誤差により消費カロリー数が変わります。