

# 12月レッスンスケジュール



時間に合わせて、誰でも参加できるレッスンです。是非ご参加下さい。  
各クラスの内容・紹介は、プログラム説明をご確認ご覧ください。

TEL 0265-83-5599

URL = <http://www.e-isc.co.jp>

月曜日	スタジオ	筋コン初級 ★ 10:20~10:50 担当: 湯澤	フィットネスフラ★☆☆ 13:00~14:00 担当: 松井	ラテンエアロ★★ 19:30~20:30 担当: 長田
	プール	水中ウォーキング ☆☆☆ 11:00~11:30 担当: 内堀	水泳教室 ☆☆☆ 11:30~12:00 担当: 内堀	アクアピクス★★★ 14:15~14:45 担当: 圓山
火曜日	スタジオ	らくらく体操 ☆☆☆ 13:20~13:50 担当: 吉田	筋コン中級★★ 14:00~14:45 担当: 湯澤	筋コン上級★★★ 19:30~20:15 担当: 圓山
	プール	水中運動講座★★★ 10:30~11:45 担当: 呉本 ※トレーニングルーム軽運動20分 プール45分	水中体操 ☆☆☆ 14:00~14:30 担当: 吉田	水泳教室 ☆☆☆ 14:30~15:00 担当: 吉田
水曜日	スタジオ	カラダいまいき体操 ☆☆☆ 10:30~11:00 担当: 梅村	椅子ヨガ ☆☆☆ 11:10~11:40 担当: 梅村	バランスボール★★ 13:00~13:45 担当: 羽場
	プール	アクアコーディネーション★★★ 11:00~11:45 担当: 内堀	初めてエアロ★ 13:45~14:30 担当: 前田	ZUMBA★★ 19:30~20:30 担当: 松井
木曜日	スタジオ	ポールリセット ☆☆☆ 10:20~10:50 担当: 圓山	ほくして健やか体操 ☆☆☆ 13:15~13:45 担当: 呉本	ベーシックステップ★☆☆ 19:00~19:45 担当: 梅村
	プール	水中運動講座★★★ 10:30~11:45 担当: 小野 ※トレーニングルーム軽運動20分 プール45分	アクアピクス☆☆☆ 14:00~14:30 担当: 吉田	水泳教室 ☆☆☆ 14:30~15:00 担当: 吉田
金曜日	スタジオ	B-body★★★ 10:30~11:15 担当: 下井	らくらく体操 ☆☆☆ 13:30~14:00 担当: 吉田	ポールリセット ☆☆☆ 20:00~20:30 担当: 圓山
	プール	アクアピクス★★★ 13:30~14:00 担当: 前田	水中体操 ☆☆☆ 14:10~14:40 担当: 吉田	水泳教室★★★ 14:00~15:00 担当: 湯澤
土曜日	スタジオ	筋コン中級★★★ 16:00~16:45 担当: 圓山		
	プール			

## お知らせ

- ★9日(土)の筋コン中級は休講となります。
- ★13日(水)のバランスボールは休講となります。
- ★23日(土)は祝日の為、レッスン休講となります。
- ★29日(金)は年間カレンダーにより休講となります。

※ポールリセットでストレッチポールをレンタルする方はツール利用料として300円頂きます。  
予約制限員10名になるので、実施日の3日前からフロントで予約を受け付けています。  
ストレッチポールを持参する方は、予約の必要はありません。

# レッスン内容のご紹介

## スタジオレッスン

<b>初めてエアロ</b> <b>レベル ★★</b>	<b>ベーシックエアロ</b> <b>レベル ★★★</b>	<b>筋力・体脂肪 初～上級</b> <b>レベル ★～★★★★</b>	<b>ZUMBA</b> <b>レベル ★★</b>
エアロピクスを初めて受ける方、まだ慣れていない方向けの、基本動作を中心としたクラスです。	基本の動作から様々なバリエーションを楽しみ、身体を動かすクラスです。有酸素運動と全身の持久力を高めます。	ダンベル、チューブ、自重を使って全身の筋力トレーニングを行い理想の身体を作ります。	ラテンダンスとフィットネスを融合したクラスです。音楽に合わせて身体を動かします。
<b>バランスボール</b> <b>レベル ★★</b>	<b>ベーシックステップ</b> <b>レベル ★～★★</b>	<b>アクティブヨガ</b> <b>レベル ★～★★</b>	<b>カラダいきいき体操</b> <b>レベル 🍃～★</b>
バランスボールを使った有酸素運動、筋力トレーニング、体のメンテナンスなど様々なことを行うクラスです。	踏み台昇降運動に音楽をプラスした、エネルギーをたくさん使うクラスです。	様々なヨガポーズを通して呼吸を調整し、心と身体を整えていきます。機能改善体操も行っていくクラスです。	脳トレで脳をイキイキ！機能改善体操で肩こり・腰痛・膝痛の予防改善！心と身体をリフレッシュできるクラスです。
<b>椅子ヨガ</b> <b>レベル 🍃～★</b>	<b>らくらく体操</b> <b>レベル 🍃</b>	<b>ポールリセット</b> <b>レベル 🍃</b>	<b>ラテンエアロ</b> <b>レベル ★★</b>
イスに腰かけて行うヨガです。腰痛・腰痛の方でも気軽に楽しんでいただけるクラスです。	トレーニングルームでストレッチを行った後、軽い運動を行います。心身ともにリフレッシュできるクラスです。	日常生活動作からくる歪み・緊張・凝りなどをほぐし、動きやすい身体を取り戻すクラスです。	ラテン系のダンスとエアロピクスを融合した、新しいレッスンです。音楽に合わせて楽しく踊りましょう♪
<b>フィットネスフラ</b> <b>レベル ★～★★</b>	<b>美ボディ</b> <b>レベル ★★</b>		
ハワイアンソングを聞きながら、フラの緩やかな動きをしていきます。シンプルで分かりやすい動きなので、初めての方も参加できます。	音楽に合わせて、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせながら行うクラスです。スリムで健康的な体を作りましょう!!		

## プールレッスン

<b>アクアピクス</b> <b>レベル 🍃～★★★★</b>	<b>水中ウォーキング</b> <b>レベル 🍃～★★★★</b>	<b>水中運動講座</b> <b>レベル ★★</b>	<b>水泳教室</b> <b>レベル 🍃～★★★★</b>
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。	水の特性を最大限に生かし、水中で正しいウォーキングの仕方を覚え、様々な歩き方を体験できます。	スタジオで準備運動を行った後、プールにて水中ウォーキングから泳ぎの基礎を練習していきます。	初心者から4泳法マスターしたい方まで幅広く参加していただけます。マスターズ大会への参加も出来ます。
<b>チャレンジスイム</b> <b>レベル ★★★★★</b>	<b>アクアキネシス</b> <b>レベル ★</b>	<b>水中体操</b> <b>レベル 🍃</b>	<b>アクアコーディネーション</b> <b>レベル ★★</b>
水泳、トライアスロンなど各種競技会参加者や、もっと綺麗に泳ぎたい方におススメのクラスです。	身体の動きを自分自身で感じながら楽に、スムーズに動く身体を目指すクラスです。	陸上ではなかなかできない動きをプールで行い、運動不足を解消します。プールに入るのが初めての方も安心してご参加ください。	水中運動を通して感覚器、脳との関係調節を高め、筋肉や身体の動きをよくするクラスです。