

4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ください。

TEL 0265-83-5599
URL = <http://www.e-isc.co.jp>

月曜日	スタジオ	筋肉初級 ★ 10:20~10:50 担当: 圓山	担当変更	フィットネスフラ ★★ 13:00~14:00 担当: 松井	ステップ60 ★★ 19:30~20:30 担当: 長田	New!!
	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	はじめてのHIPHOP ★★ 10:30~11:15 担当: 遠田	らくらく体操 🍃 13:20~13:50 担当: 吉田		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	水泳教室 ★★★ 20:15~21:15 担当: 呉本
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 ★★ 13:00~13:40 担当: 羽場	初めてエアロ ★ 13:45~14:30 担当: 前田	B-body ★★ 19:30~20:15 担当: 下井
	プール		ウォーキング&アクア 🍃★ 11:00~11:45 担当: 内堀	New!!	時間変更	
木曜日	スタジオ	ポールリセット 🍃 10:20~10:50 担当: 圓山		デトックスヨガ ★★★ 14:00~15:00 担当: 伊藤	New!!	はじめてのHIPHOP ★★ 19:30~20:30 担当: 遠田
	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	水中ウォーキング ★★★ 20:30~21:00 担当: 呉本
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		担当変更	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: 内堀	水泳教室 ★★ 19:45~20:45 担当: 小野
土曜日	スタジオ			筋コン中級 ★★ 16:00~16:45 担当: 圓山		担当・時間変更
	プール					

お知らせ

- ★4/9 (月) のフィットネスフラは休講となります。
- ★4/5 (木) のデトックスヨガは休講となります。
- ★4/30 (月) は祝日のため、全レッスン休講となります。

※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

初めてエアロ レベル ★★	デトックスヨガ レベル ★★	筋力トレーニング 初～上級 レベル ★～★★★★	フィットネスフラ レベル ★～★★★
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。	一呼吸に一動作で行っていくフロースタイルヨガ。体に呼吸を合わせて、リズムカルに身体を動かしながら意識をご自分に集中させていくクラスです。	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。
バランスボール レベル ★★	はじめてのHIPHOP レベル ★★	B-body レベル ★★	カラダいきいき体操 レベル 🍃～★
バランスボールを使った有酸素運動、筋コンディショニング、体のメンテナンスなど様々なことを行うクラスです。	アメリカで発祥したストリートダンスの一種です。誰でも楽しみながら体を動かすことを目標に進めていきます。HIPHOPダンスの楽しみみなさんと共有していきましょう!!	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!!	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。
椅子ヨガ レベル 🍃～★	らくらく体操 レベル 🍃	ポールリセット レベル 🍃	ステップ60 レベル ★★
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。	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。

プールレッスン

アクアピクス レベル 🍃～★★★★	水中ウォーキング レベル 🍃～★★★★	水中運動講座 レベル ★★	水泳教室 レベル 🍃～★★★★
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。
チャレンジスイム レベル ★★★★★	水中体操 レベル 🍃	ウォーキング&アクア レベル 🍃～★	
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。	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。	