

# 1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	アナトミック 骨盤ヨガ® 10:30～11:30 佐々木		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	LimitBreakLesson 19:30～20:15 木下	タオルストレッチ 20:15～20:45 木下	
	プール				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	ボディメイキング 14:30～15:30 木下	フィットネスフラ 16:00～17:00 松井		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		
	プール						アクアサーキット 14:45～15:30 原(正)	
土曜日	スタジオ	健脚筋トレ 10:30～11:30 進藤		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	週替わり レッスン	6日	のびのびヨーガ 13:30～14:15 加藤	ZUMBA 14:25～15:10 加藤		20日	エアロピクス60 13:30～14:30 長田	
			13日	フィットネスフラ 13:30～14:15 松井	キックボクシング 14:25～15:10 松井		27日	アナトミック 骨盤ヨガ® 13:30～14:30 佐々木

## ●お知らせ●

- ★年末年始の営業日ですが、12月30日(日)～1月1日(火)は休館させていただきます。
- ★1月2日(水)、3日(木)は12時～17時までの特別営業です。レッスンはありません。1月4日(金)より通常営業になります。詳細は館内掲示をご覧ください。
- ★1月19日(土)13:00～ピラティス 14:15～はじめのひとかき 佐藤 は担当の都合により休講させていただきます。お願いいたします。

**ホームページで休講・変更案内がご覧いただけます。**

# レッスンの内容

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。
パワーヨーガ	減シェ筋柔 リ楽初習	180~200	バストアップ、ヒップアップや二の腕、おなか周りなど身体に引き締めめに効果的なヨガクラスです。
リラックスヨーガ	減シェ筋柔 リ楽初習	120~150	ゆったりとした動きで、脳の疲労やストレスを解消します。1日の疲れをゆっくり癒してみたいかたがでしょうか。
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させ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！
アクティブコーディネーション	減シェ筋柔 リ楽初習	70	定位、反応、連結、変換、識別、バランス、リズムの7つの要素を楽しく鍛える30分です。ケガ、認知症の予防、トレーニングの質の向上に役立ちます。
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。
アナトミック骨盤ヨガ	減シェ筋柔 リ楽初習	200	ヨガの効果効能を解剖学の観点から分析し、身体や心の不調を改善することができる『自力整体』を目指したクラスです。骨盤周りの股関節を動かす筋肉や体幹を積極的に使って伸ばします。ヨガの経験の有無に関わらずどなたでもご参加いただけます。
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。金曜日はタオルを用います。

レッスン名	目的・効果	消費カロリー	レッスン内容
水中運動	減シェ筋柔 リ楽初習	100	水の特性を活かし、腰痛改善など体の調整を行います。
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。
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をほぐし、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、パ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。