

1月レッスンスケジュール



《スタジオレッスン》

TEL 0265-76-3000 URL=<http://www.e-isc.co.jp>

月	火	水	木	金	土	日
11:00~12:00 カラダいきいき 体操 前田	10:45~11:15 入門エアロ 松井	11:00~12:00 ベーシックエアロ 加藤	11:00~11:30 体幹 30 前田	11:00~12:00 ZUMBA 加藤		
1:15~1:45 カーディオボクシング 加藤	11:20~12:20 ZUMBA 立石		11:30~12:00 はじめてエアロ 前田	1:00~1:45 フラ 富田	2:00~2:45 ベーシックエアロ 松井	
2:00~3:00 のびのびヨガ 加藤	1:00~1:45 筋コン初級 北原	1:30~2:15 はじめての HipHop 遠田	1:00~1:45 筋コン初級 渋谷	2:00~3:00 バランスボール 梅村	2:45~3:30 ZUMBA 松井	
	2:00~3:00 はじめてエアロ 加藤	2:30~3:30 マットサイエンス 松井			<div style="background-color: #f9cb9c; padding: 5px;"> <p>6日(日) 1:15~2:00 ベーシックステップ 2:10~3:10 アクティブヨガ 梅村</p> <p>13日(日) 2:00~3:00 ZUMBA 加藤</p> <p>20日(日) 1:15~2:00 ベーシックステップ 2:10~3:10 アクティブヨガ 梅村</p> <p>27日(日) 2:00~3:00 ZUMBA 加藤</p> </div>	
7:45~8:15 キック ボクシング 松井	7:00~8:00 のびのびヨガ 加藤	7:00~7:30 はじめてエアロ 加藤	7:30~8:30 ZUMBA 立石			
8:30~9:30 フィットネスフラ 松井	8:10~9:10 ベーシックエアロ 松井	7:30~8:30 ZUMBA 加藤		8:30~9:30 マットサイエンス 松井		

《プールレッスン》

月	火	水	木	金	土	日
11:30~12:00 いきいき 水中運動クラス 倉澤	11:30~12:30 初級水泳 宮下	11:30~12:30 水中ウォーキング 前田			<div style="background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> <p>休館日 1月17日(木)</p> </div>	
12:00~12:30 初級水泳 倉澤				11:00~11:45 水中運動クラス 飯澤		
2:00~2:30 水泳入門 宮下	1:30~2:00 水中ウォーキング 前田	1:30~2:00 いきいき 水中運動クラス 倉澤	1:30~2:00 水中ウォーキング 加藤		2:30~3:00 水中運動クラス 羽場	
2:30~3:00 アкваビクス 前田	2:00~2:30 アкваビクス 前田	2:00~2:30 水泳入門 倉澤	2:00~2:30 AQUA ZUMBA 加藤	1:30~2:30 初級水泳 飯澤	3:00~4:00 初級水泳 羽場	日曜のレッスンにつ きましては、下 記をご覧下さ い。
3:00~4:00 水中ウォーキング 前田			8:00~9:00 中級水泳 宮下	8:00~8:30 水中運動クラス 羽場	<p>6日(日) 休講</p> <p>13日(日) 3:30~4:00 AQUA ZUMBA 加藤</p> <p>20日(日) 休講</p> <p>27日(日) 3:30~4:00 AQUA ZUMBA 加藤</p>	
			9:00~9:30 チャレンジクラス 宮下			

※ステップクラス・ボールを使用するクラス…定員 19 名。それ以外のレッスンは定員 30 名となっております。

※遊泳の際は、化粧を落とし、スイミングキャップを着用にてご利用頂きますようお願い致します。

※レッスン内容につきましては、変更となる場合がございますので、掲示板にてご確認ください。

※祝、祭日は全レッスン休講になります。

【プログラム・クラス説明】

◆スタジオ

* エアロビクス／ステップ

音楽に合わせて楽しく全身を動かし、健康増進や心肺機能の向上、体脂肪の燃焼、ストレス解消ができます。

対象者	クラス名	時間	強度	クラス内容
初心者	はじめてエアロ	30分～	●	エアロビクスを初めて受ける方、まだあまり慣れていない方向けの基本動作を中心としたクラス
	筋コンディショニング	45分	●～	自分の体重やダンベル・ボールを使って無理なく筋トレを行うクラスです。
	かがいいき体操	60分	●	脳トレで脳をいきいき。機能改善体操で肩こり、腰、膝の痛みを予防、改善し心とかがをリフレッシュできるクラスです。
	入門エアロ	30分	●	1からエアロビクスを始める方も楽しめるクラスです。基本ステップを使い体全体を無理なく動かして脂肪燃焼をさせます。
初級者	ベーシックエアロ	60分	●●	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付けるクラス
	カーティンク	30分～	●●	シャドーボクシングを基本とした動きの中で身体を引締め、きれいなプロポーションを目指します。
	ZUMBA (ズンバ)	60分	●●	ラテンダンスとフィットネスを融合したクラスです。パーティーのような雰囲気の中で楽しく踊ります。
	ベーシックステップ	45分	●●	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るクラスです。
	体幹30	30分	●●	お腹周りを重点的に鍛え、カラダのコンディショニングを整えるクラスです。
	フィットネスフラ	45分	●～	フラの動きを取り入れながら、シェイプアップを目指す有酸素運動のクラスです。
	はじめてのHipHop	45分	●●	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。HIP HOPダンスの楽しさをみなさんと共有していきましょう!!
中級者	筋コン中級	45分	●●●	自分の体重を使った筋トレを中心に、ワンランク上の体力UPを目指したクラスです。

* リフレッシュ・身体の調整・矯正

心身をリラックスさせ生活に必要な筋肉に心地良い刺激を与えたり、バランス感覚を高めたりします。

対象者	クラス名	時間	強度	クラス内容
すべての方	バランスボール	30分～	●～	ボールを使って日常生活に必要な筋肉を楽しく動かすクラスです。
	かがいいき体操	60分	●	脳トレで脳をいきいき。機能改善体操で肩こり、腰、膝の痛みを予防、改善し心とかがをリフレッシュできるクラスです。
	筋コンディショニング	45分	●～	自分の体重やダンベル・ボールを使って無理なく筋トレを行うクラスです。
	のびのびヨガ	60分	●～	身体の歪みやコリをほぐす体操&太陽礼拝を中心としたヨガポーズで心身のリフレッシュを目指します。
	フラ	45分	●	ハワイソングでリラックスしながら、ベーシックステップと一緒にハンドモーションの意味を学んでいきます。又、体幹を意識し踊る事で姿勢改善につながります。
	マットサイエンス	45分	●～	ヨガ・ピラティス・フィットネスコンディショニングを1つに纏めたマットエクササイズのクラスです。

◆プール

* スイミング

泳法の基礎から応用まで。泳ぎを習得したい方。

対象者	クラス名	時間	強度	クラス内容
初心者	水泳入門	30分	●	今まで水泳に縁の無かった方、苦手な方向けの水に慣れるためのクラス
初級者	初級水泳	60分	●●	無理なくクロールの基礎を身につけ、25m完泳を目指したり体力アップを図ります。
中級者	中級水泳	60分	●●●	より美しくより速く泳げるよう各泳法のレベルアップを図りましょう。
上級者	チャレンジクラス	30分	●●●●	大会出場やより速く泳ぐための運動強度の高いトレーニングを行います。

* アクア

水の特性を利用して音楽にあわせながら楽しく効果的に体力の向上を図ります。

対象者	クラス名	時間	強度	クラス内容
すべての方	アクアビクス	30分～	●●	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。
すべての方	AQUA ZUMBA (アークアズンバ)	30分	●●	ダンス系エクササイズとして人気のあるズンバをプールの中で行うクラスです。水の抵抗を利用しながら膝や腰への負担を減らし、ズンバらしい動きで楽しむ事が出来るクラスです。

* リフレッシュ・身体の調整・矯正

対象者	クラス名	時間	強度	クラス内容
すべての方	水中運動クラス	30分～	●	色々な水の中での動きを組み合わせながら、楽しく健康を目指すクラスです。
すべての方	いきいき水中運動クラス	30分	●	水中ウォーキングや身体を使った脳トレをしながら楽しく水中運動を行うクラスです。

* ウォーキング

対象者	クラス名	時間	強度	クラス内容
すべての方	水中ウォーキング	30分～	●	水の特性を最大限に利用し、水中で正しいウォーキングの仕方や様々な歩き方にチャレンジします。