



2023 HAPPY NEW YEAR

謹賀新年



turtle workout スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール



卯



月	火	水	木	金	土	日	
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	2Fスタジオ	
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	
9:00							9:00
9:30					3Fスタジオ	かんたんストレッチ 定員14名 9:30~10:00 田母神	9:30
10:00	ゆったりストレッチ 定員20名 10:15~10:45 ルミ	かんたんエアロ 定員20名 10:15~10:45 太田	うららかヨガ 定員20名 10:15~11:15 みちよ	わくわくエアロ 定員17名 10:15~11:00 山中	ステップエクササイズ 定員14名 10:15~10:45 服部	↑ 時間増! 10:00~12:30 1~2コース 子供スクール 3~5コース フリーコース	10:00
10:30							10:30
11:00	キックボクシング 定員20名 11:00~11:30 ルミ	身体健やかヨガ 定員20名 11:00~11:45 ルミ	フリーコース	シェイプ&ボディケア 定員14名 11:15~11:45 山中	アロマ肩腰リセット 定員14名 11:00~11:45 服部	↑ 1/6は休講させていただきます	11:00
11:30		スイムレッスン 定員15名 11:15~12:00 山本	フリーコース	スイムレッスン 定員15名 11:15~12:00 山本	アクアフィットネス 定員15名 11:15~12:00 黒田		11:30
12:00	バランスボールエクササイズ 定員12名 11:45~12:15 ルミ	ラテンエアロ 定員20名 12:00~12:30 ルミ	エンジョイエクササイズ 定員17名 11:30~12:30 みちよ	↑ NEW! 首・肩凝り解消ヨガ 定員10名 12:00~12:45 上所	↑ NEW! Try Shape Music (やさしい筋トレ) 定員10名 12:00~12:30 上所	↑ 1/6は休講させていただきます	12:00
12:30		ベリーダンスエクササイズ 定員14名 12:45~13:15 ルミ	フリーコース	↑ NEW! 腰痛ケアストレッチ 定員17名 13:00~13:30 山本	↑ NEW! エンジョイスイミング 定員15名 13:00~14:00 黒田	↑ 時間増	12:30
13:00	スイミング初級 定員15名 13:00~14:00 山本	アクアウォーキング 定員15名 13:00~13:45 黒田	フリーコース	腰痛ケアスイミング 定員20名 13:45~14:15 山本			13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
18:45							18:45
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00

・プールレッスン使用時は、3コースが50mコース、4コースが25mゆっくりコース、5コースが歩くコースとなります。
 3Fスタジオにて行います。

レッスンの詳細は裏面にて⇒

【レッスン参加方法】
 ◇スタジオレッスン◇
 開始15分前、3Fカウンターにて名簿に名前をご記入ください。
 ◇プールレッスン◇
 10:00から、フロントにて名簿に名前をご記入ください。
 必ず本人をご記入ください

【定員について】
 安心、安全にご参加いただけますよう定員を設けております。
 定員になり次第、締め切らせていただきます。
 予めご了承ください。

1月

レッスン内容一覧

☆スタジオ☆

曜日	教室名	時間	難易度	内容	
月	ゆったりストレッチ	30分	★	ゆったり、のんびり気持ちよく身体を解してリフレッシュしましょう！	
月	キックボクシング	30分	★★★	キックボクシングの動きを使った有酸素運動です。	
月	バランスボールエクササイズ	30分	★★	バランスボールを使って体幹を鍛えたり、姿勢を整えるエクササイズです。	
火	かんたんエアロ	30分	★★	基本的な動作を音楽に合わせて楽しく体を動かし有酸素運動を行います。	
火	身体健やかヨガ	45分	★	セルフ整体やトレーニングを混ぜたヨガです。	
火	ラテンエアロ	30分	★★	ラテンのリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！	
火	ベリーダンスエクササイズ	30分	★★	お腹周りのシェイプアップや骨盤矯正、アンチエイジングにもなります。	
水	うららかヨガ	60分	★	柔軟性の向上やコアの筋肉を整え呼吸法にて身体の奥深い層からリラックス。	
水	エンジョイエクササイズ	60分	★	簡単なリズムに合わせて体幹トレーニングやエクササイズを行います。	
木	わくわくエアロ	45分	★★★	基本動作に慣れて更にレベルアップにチャレンジしたい方に！	
NEW⇒	木	シェイプ&ボディケア	30分	★	スポーツタオルやボールを使って筋トレやストレッチを行います。(スポーツタオルを持ってきてください)
NEW⇒	木	腰痛ケアストレッチ	30分	★	腰痛軽減するストレッチを行います。(スポーツタオルとバスタオルを持ってきてください)
NEW⇒	木	首・肩凝り解消ヨガ	45分	★	首・肩周りをストレッチしてコリをほぐし普段からコリにくい上半身をつくりましょう！
	金	ステップエクササイズ	30分	★★	ステップ台を使用したエクササイズです。
	金	アロマ肩腰リセット	45分	★	アロマの香りが漂う空間で肩と腰を解しましょう。
NEW⇒	金	Try Shape Music(やさしい筋トレ)	30分	★★	音楽に合わせて楽しく行える全身の筋力トレーニングです。
時間増⇒	土	かんたんストレッチ	30分	★	ワークアウト前のストレッチに是非！

☆プール☆

曜日	教室名	時間	難易度	内容	
月	スイミング初級	60分	★	泳いだことがない方、バタ足など泳ぐための初歩を練習します。	
火・木	スイミング中級	45分	★★★	泳ぐことをもっと楽しく！正しいフォームでより効率の良い泳ぎを習得します。	
火	アクアウォーキング	45分	★	水の特性を生かし、ウォーキングやジョギング、ストレッチを行います。	
水	レッツ！アクアビクス	45分	★★	音楽に合わせて水をかいたりキックしたり楽しい水中運動を行います。	
木	腰痛ケアスイミング	30分	★	水中では浮力が働き腰への負担が軽減するのでストレッチや泳いだりして筋力を強化します。	
金	アクアフィットネス	45分	★	プールの中で有酸素運動と筋力トレーニングを行います。	
時間増⇒	金	エンジョイスイミング	60分	★	月毎にクロールと背泳ぎの簡単な部分練習などをして楽しくゆったり泳ぎましょう。
	金	ゆらぎリズム	30分	★★	水の中でゆっくりと体を動かし可動域を広げ血流を良くします。
	火・木	スイムレッスン	45分	★★	4泳法の基礎をしっかりと習得します。 日によって主となるフォームが変わります <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div>クロール</div> <div>背泳ぎ</div> <div>平泳ぎ</div> <div>バタフライ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div>1/10(火)</div> <div>1/12(木)</div> <div>1/17(火)</div> <div>1/19(木)</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div>1/24(火)</div> <div>1/26(木)</div> <div>1/31(火)</div> </div>

※スタジオの場所取りはご遠慮ください。

※大変申し訳ございませんがインストラクターの都合上、休講になる場合がございます。ご了承ください。