



1月

☆スタジオ☆

## レッスン内容一覧

増設

NEW  
時間変更火曜は3階  
スタジオ

NEW

NEW

NEW

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・木・金2.4	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	45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	やさしいフラダンス	45分	★	どなたでも簡単なフラのステップで楽しく音楽に合わせて身体を動かすことができ、初めてでも安心です。
火	HIIT (ヒット)	45分	★★★	自重インターバルトレーニングで体が痩せやすくなり、細胞の若返りを期待できます。
水・金1.3.5	うららかヨガ	(水)60分 (金)45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	On the music move(音楽にのって動こう)	60分	★	音楽に合わせて身体を大きく動かしましょう！(シューズが要ります)
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！
木	首・肩凝りスッキリヨガ	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！
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)
金1.3.5	エンジョイエクササイズ	30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。
火・金2.4	アロマ肩腰リセット	(火)30分 (金)45分	★	アロマの香りが漂う空間で肩と腰を解しましょう。
金	Try Shape Music (たのしく筋トレ)	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。
土	のびのびストレッチ	30分	★	トレーニング前にストレッチをして、のびやかな身体を作りましょう。
土	初級筋トレ	15分	★	簡単な筋トレで基礎代謝を上げて元気な身体を作りましょう！

☆プール☆

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

NEW

曜日	教室名	時間	難易度	内容
月	はじめてスイム	45分	★	顔つけ、息吐き、浮き方、バタ足などを練習しますので泳いだことがない方におすすめです。
月	レベルアップクロール	60分	★★	クロールを上達する為の部分練習をします。
火・木	スキルアップスイム	45分	★★	4泳法を正しく綺麗に楽に泳ぎましょう☆そのために毎回練習のテーマを決めてレッスンします。
火	はじめて平泳ぎ	60分	★	平泳ぎを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
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・金1.3.5	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	はじめてバタフライ	60分	★	バタフライを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
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	はじめて背泳ぎ	45分	★	背泳ぎを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。
金2.4	enjoy！アクアビクス	45分	★★	無理のないテンポで楽しいmusicに合わせて全身をくまなく動かしましょう！
金	はじめてクロール	45分	★	クロールを泳いだことがない方から上達したい方まで基礎を練習します。

1月の休館日は1月～4(木).14(日).28(日)です

3Fスタジオで行います。

※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。