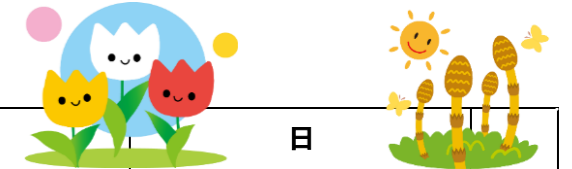




# turtle workout スタジオ・プールプログラム タイムスケジュール



金曜日は隔週でプログラム内容が変更します

月	火		水		木		金		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00														
9:30														
10:00				フリーコース										
10:15	ゆったりストレッチ 定員20名 ルミ		かんたんエアロ 定員20名 太田	スキルアップ スイム 定員12名 山本	うららかヨガ 定員20名									
10:30														
11:00	キックボクシング 定員20名 ルミ	フリーコース	身体健やかヨガ 定員20名 ルミ	フリーコース	うららかヨガ 定員14名 みちよ									
11:15														
11:30	バランスボール エクササイズ 定員12名 ルミ	←3Fスタジオ			On the music move (音楽にのって動こう) 定員17名 みちよ									
11:45														
12:00			ラテンエアロ 定員20名 ルミ	フリーコース										
12:15														
12:30														
12:45														
13:00														
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
15:00														
15:30														
18:30														
18:45														
19:00														
19:30														
20:00														
20:15														
20:30														
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。  
 必ず本人がご記入ください

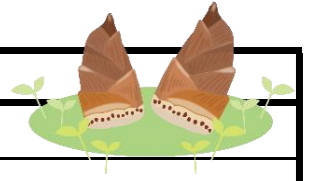
**【定員について】**  
 安心、安全にご参加いただけま  
 すよう定員を設けております。  
 定員になり次第、締め切らせて  
 いただきます。  
 予めご了承ください。



4月

☆スタジオ☆

## レッスン内容一覧



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。	
3階スタジオ	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	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て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。	
金曜は3階スタジオ	水・金1.3	(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！(シューズ使用します)	
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	肩・腰リセットヨガ	45分	★	肩周りや腰をストレッチしてコリや痛みをリセットしましょう！
3階スタジオ	金1.3	フィジカルトレーニング	30分	★	初めての方でも楽しく行える自体重での筋トレと簡単な有酸素運動です。(シューズ未使用、マット使用)
3階スタジオ	金2.4	ポルドブラ	45分	★	ピラティス、バレエ、ダンスの要素を融合した立体で行うエクササイズです。(シューズ、マット未使用)
3階スタジオ	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。
3階スタジオ	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。
3階スタジオ	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☆

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。	
増設	月・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。
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。	
NEW!	火・木	らくらくクロール	60分	★★	少しクロールが泳げるようになったら次は50mらくらくにクロールが泳げるように、ご自身に合ったクロールを練習しましょう！
火	アクアウォーキング	30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。	
NEW!	水	やさしいアクアビクス	45分	★	腰、膝に不安のある方も水の特性を使いながら、無理なく身体を動かす事で関節、筋肉がほぐれます。
金	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。	

4月の休館日は7(日).14(日).21(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。