

お気に入りの**レッスン**が見つかったら 気づけば**ジム**に足が向く



水中サーキット



有酸素運動と筋トレを交互に行なって、
元気な体をめざします。

はじめての水泳



はじめてプールに入るかたや、
泳ぎの基本を覚えたいかたに。

ゆるっとアクア



水中でのエアロビクスです。音楽に合わせて
楽しく体を動かしましょう。

ある日の レッスンスケジュール

10:00	プール	スタジオ	11:00
	水中サーキット (岡)45		
10:50	10:50~ ワンポイントレッスン (岡)30		
11:30		ウェーブ ストレッチ (宮崎)50	
	めざせ マスターズ (藤塚)60	かんたんエアロ (岡)30	12:00
12:30	はじめての 水泳 (藤塚)30		
13:10	肩こり 腰痛改善 水中運動 (三崎)40	ZUMBA (MUKU)45	12:45
14:00		脳トレリズム体操 (連)20	13:40
			14:00
19:05	はじめて4種目 (三崎)30	リフレッシュ ヨーガ (MANA)40	19:00
19:35	ゆるっとアクア (三崎)25		
20:00		ファイティング エクササイズ (連)30	20:00
21:00			21:00

かんたんエアロ



エアロビクスの基本動作を身につけ、
簡単な振り付けで楽しく動きます。

脳トレリズム体操



音楽に合わせて頭と体を使うことで、足腰
の強化だけでなく、脳の活性化にも◎

ファイティングエクササイズ



武道のキックやパンチの動きを取り入れた
全身運動です。ストレス発散にも!!

プール 他にも

『水中ウォーキング』や
『水中運動』、
四泳法のレッスンや
マスターズ大会出場を目標とした
『めざせマスターズ』など…
初心者から上級者まで、
レベルに応じたレッスンがあります。



レッスンへの参加は、
お友達づくりにも！
みんなでやると
もっと楽しい!!

他にも スタジオ

『ストレッチ』
『ヨーガ』 『チェアピクス』
『ZUMBA』 など…

お試し期間中、ぜひたくさん
のレッスンに参加してみてください。
きっとお気に入りのレッスンが
見つかります!

