

ご見学大歓迎!! 入会金・登録料 不要!! (無料)

お子さま向け教室は裏面をご覧ください。

講座期間の途中からでも受講申し込みできます。(受講料は残り受講回数分となります。)

新規募集受付 9/1(月)～ 体験予約開始 8/25(月)～

① 温水プールの教室											
No	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	内容説明	講師			
1	レッツ スイミング	A月	13:30~14:30	10	18	22,680	個々のレベルに応じて、4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)のマスターを目指すクラスです。ダイエットや健康維持にも効果有り。	専属インストラクター			
		B火	15:00~16:00	10	23	28,980					
		C火	19:00~20:00	10	23	28,980					
		D金	13:30~14:30	10	23	28,980					
2	いきいき スイミング	水	10:30~11:30	15	23	28,980	初心者の方から泳げる方まで…!! 楽しくスイミングをしたい方。ダイエットや健康維持を目指します。				
3	エンジョイ スイミング	A水	13:30~14:30	10	23	28,980	主にクロール・背泳ぎ・平泳ぎを練習します。その他、水中歩行や水中バレーなども行います。楽しく、身体を動かすクラスです。				
		B木	13:30~14:30	10	24	30,240					
		C金	19:00~20:00	10	23	28,980					
4	水中歩行	金	15:00~16:00	15	23	28,980	年齢、体力に関係なく誰でも安全にできる水中運動で、筋力向上、健康維持を目指すクラスです。リハビリにも効果的です。			健康運動 実践指導者 島田美和	
5	水中運動	火	10:30~11:30	20	23	30,130	水中での歩行を中心に、簡単な動きをリズムに合わせて運動不足解消、筋力作り、シェイプアップに最適です。全く泳げない方でも参加できます。				
6	アクアピクス	火	13:30~14:30	20	23	30,130	音楽に合わせてながら身体を動かす安全性の高いクラスです。若い方や中高年の方、全く泳げない方でも大丈夫です。体脂肪を燃やし、筋力をつけ、シェイプアップ効果間違いなし!!				
7	体験会 AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	A木	10:30~11:30	20	22	28,820	アクアピクスとZUMBAがMIXされたプログラム。楽しい振り付けで脂肪燃焼します。「初心者・中高年」向け、関節痛をお持ちの方でも安心して参加できます。				
		B	18:45~19:45	20	22	28,820					
		C土	10:30~11:30	20	22	28,820					
								AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子			

Ⅱ トレーニングの教室									
No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	内容説明	講師	
8	体験会 コア・体幹 トレーニング	A	月20 日23 水	20:00～21:00	10 (30上)	11	11,000	姿勢を改善し、身体の軸を安定させ、力まずに手足が自在に動かせることで疲労しづらい身体作りを目指します。 対象「ハーフボールに仰向けで寝る方※赤ちゃんの発育発達段階に基づいた地味な運動です。普段の姿勢や動き方、呼吸などをも伝えます。	健康運動指導士 コアフィットネスマスター 床田眞由美
		B	月20 日24 水	20:00～21:00	10 (30上)	11	11,000		
		C	月21 日25 木	20:00～21:00	10 (30上)	11	11,000		
		D	月22 日26 木	20:00～21:00	10 (30上)	11	11,000		
9	体験会 からだ楽経運動	木	11:00～12:00	10 (30上)	23	23,000	従来の頑張っで鍛えて疲れる運動とは違う、小さな動きで筋肉を整えて身体が楽になる運動です。美しく自然な歩きを目指しましょう。	健康運動指導士 コアフィットネスマスター 床田眞由美	
10	生活筋力向上 ゆっくりプログラム 体力向上 トレーニング	A	水	15:30～16:30	10 (30上)	23	23,000		元気で生活していくためには、①身体を柔らかくする②筋力をつける③バランス感覚をよくする④持久力をつけることが大切です。様々な方法で繰り返し鍛えることによって、生活の質を高めます。
		B	木	15:30～16:30	10 (30上)	24	24,000		
		C	土	10:30～11:30	10 (30上)	24	24,000		
		D	日	10:30～11:30	10 (30上)	24	24,000		
11	体験会 体力づくり トレーニング	A	水	18:50～19:50	10 (30上)	23	23,000	基本はマシンを使って、体力づくりをします。その他、ストレッチや家でもできる簡単なトレーニングを行います。	
		B	木	18:30～19:30	10 (30上)	24	24,000		

Ⅲ スタジオの教室									
	No	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	内容説明	講師
エアロビクス	体験会								
	12	ソフトラテン エアロ	月	9:40~10:40	20	18	20,880	美しい姿勢を維持するウォーキング。初心者から上まで動く基礎的なラテンステップやストレッチトレーニングで楽しく体を整えるクラスです。日常生活動作能力を高め(肩・背・骨盤・股関節など)歪みからくる痛みを軽減しましょう。	健康体操 インストラクター 来須禮子
	13	ラテンエアロ	月	10:50~11:50	20	18	20,880	ラテンステップで美脚づくり。背中・腕・ウエスト・ヒップをシェイプして美・ボディラインに!! 呼吸法で自律神経を整えます。	
	14	ビューティコア エクササイズ	月2回 火	20:10~21:10	20	10	11,600	スローテンポの音楽にあわせて、筋肉をすくすく動かしながら有酸素運動をし、「コア」を鍛え美ボディを目指しましょう。	委託 インスト ラクター
	体験会								
	15	STEP	月	19:00~20:00	20	18	20,880	ステップ台を使った強度の高いクラスです。ステップ好きな方、興味のある方、お越しください。	
	体験会								
	16	インナー ダイエット	水	20:10~21:10	20 (5ヵ月)	23	26,680	ステップ・エアロ・筋トレをベースに体幹を鍛え、脂肪をどんどん減らしていくクラス。ボディメンテナンスをし、理想的な身体を作ります。	善田睦美
	体験会								
	17	ソフト フィットネス	A 水 B 木	19:00~20:00 14:15~15:15	20 (5ヵ月)	23 24	26,680 27,840	ゆるやかな動きを中心に、正しい姿勢を身につけることを目指します。膝・腰などへの負担のない動きで、初心者・中高年向けの内容です。	
	18	エアロ&STEP	土	13:20~14:20	20	22	25,520	フロアーのエアロビクスとSTEP(台)を組み合わせたインターバルなエクササイズです。より脂肪を燃やすのに効果があり美しい身体にします。	
	体験会								
	19	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	金	9:50~10:50	20	21	24,360	フィットネス初心者・シニア向けのダンスフィットネスです。楽しい音楽とダンスでたっぷり汗をかき、嫌な事も吹っ飛びます。精神面・肉体的にも効果大!	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子
	体験会								
	20	ZUMBA(ズンバ)	土	15:50~16:50	20	22	25,520	世界中の音楽とダンスを取り入れたフィットネス。リズム感の有無関係なく、音楽と体を動かす事が好きならOK!	