

2017年 お盆特別営業レッスンタイムテーブル

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
8/12 (土)	第1スタジオ		10:30~11:30 かんたんバレエ ★ Miki		13:00~14:00 エアロ ★★ 加藤		15:00~15:45 ストレッチ ★ 杉浦照	
	第2スタジオ		11:00~12:00 ZUMBA ★★★ 藤吉	12:45~13:30 ボディコンバット45 ★★ 青山	13:50~15:05 フォーム & チェック ポディパンブ60 ★★★★ 永谷		予約制 定員17名	
	ミニスタジオ				13:45~14:15 グラビティ グループ 徳田		予約制 定員5名	お盆限定レッスン
	スイミングプール				14:00~16:00 フォーム撮影会&記録会 青山&西藤			
8/13 (日)	第1スタジオ		10:30~11:30 エアロ ★★ 池田		13:25~13:40 はじめて ジャム ★ 徳田	13:45~14:45 ポディジャム60 ★★★★ 徳田	15:15~16:15 ポディバランス60 ★★★ 尾崎	
	第2スタジオ		11:00~11:45 ポディパイプ3.1 ★★ 小森	先着順 30名	13:15~14:15 ヨガ ★ 池田			
	スイミングプール		10:30~11:30 めだかの学校サークル			14:00~14:30 ACT/AO 神谷		
8/15 (火)	第1スタジオ		10:30~11:30 ダンスMIXエアロ ★★ 新道		12:30~13:15 コアトレーニング ★ 杉浦照	14:00~15:00 ステップ ★ 池田	予約制 定員17名	
	第2スタジオ		10:45~11:15 XCO ★ 青山	予約制 定員21名	12:00~13:00 スリムEx ★ 尾関	14:00~14:15 はじめて ボディコンバット ★ 松山	14:20~15:20 ポディコンバット60 ★★★★ 松山	
	ミニスタジオ				12:45~13:15 グラビティ グループ 神谷		予約制 定員5名	
	スイミングプール		11:00~11:45 アクアエクササイズ ☆☆ 尾関	12:00~14:00 市民水泳練習会&記録会 青山&中村				

◆営業時間◆
8月12日(土)、13日(日) 10:00~20:00(トレーニングゾーンは19:30まで)
8月15日(火) 10:00~17:00(トレーニングゾーンは16:30まで) 米津花火大会の為
《プール》

・フィットネスレッスン ☆:運動強度 ☆☆...ややしっかり

《スタジオ》

・予約レッスンの受付開始は8月5日(土)AM10:30~開始致します(電話予約可) ポディパイプは先着順です。

・マークのついているクラスは裸足で受講が可能です。

・★...初めての方 ☆☆...慣れてきた方・少しチャレンジしたい方 ☆☆☆...しっかり動きたい方 ☆☆☆☆...とにかく動きたい方

PALスポーツクラブ6-3 TEL 0563-57-8063

スタジオ レッスン紹介

ヨガレッスン

ヨガ

★
気持ちを落ち着かせ、普段使っていない部分を伸ばし身体のたるさを取っていきます。簡単なポーズでバランスもアップしていきますよ！

ストレッチ

★
一日の身体の疲れを、全身を気持ちよく伸ばして心と身体をリフレッシュします！ご自分の柔軟性に合わせて行うことができますので、どなたでも安心してご参加いただけます。

コアトレーニング

★
自体重やボールを使ってマットの上でトレーニングを行います。肩こり、腰痛、膝痛を予防したい方、マシンでのトレーニングが苦手な方におすすめです。

エアロビクスレッスン

エアロ

★★
軽快なリズムにのって楽しく身体を動かす有酸素運動です。ご自身の体力に応じたクラスをお選びください。心肺機能の向上に役立ちます。

ステップ

★
上半身の動きに“台の昇り降り”を組み合わせたものです。台の高さを変えることで運動の強さを調節します。足腰に負担をかけることなく楽しめます。

ダンスレッスン

かんたんバレエ

★
バレエの基本を正しくできるだけわかりやすい言葉でお伝えしていきます。年齢を問わずどなたでも楽しめるバレエを一度お試しください。厚手の靴下でご参加ください。

ZUMBA

★★★
ラテン系の音楽で速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされたプログラムです。パーティーに参加するつもりで皆さんで楽しんでいきましょう！！

ダンスMIXエアロ

★★
ジャズ・HipHop・ハウスなど多彩なジャンルが含まれているクラスです。前半はストレッチとトレーニング、後半は振り付けを中心に行っていきます。

ロクサンレッスン

XCO(エクサスコ)

★
XCOという道具を利用して縦・横に振りながら全身運動を行います。インナーマッスルが鍛えられ、消費カロリーがアップするなどの効果が得られます。

スリムEx

★
ステップ台の昇降運動(有酸素運動)と筋力トレーニングを交互に行うサーキットエクササイズです。ダイエットや筋力向上を目指す方におすすめです！！

グラビティ

★
ミニスタジオにて短時間で効果的にエクササイズをしたい方におすすめの筋力トレーニングです。自分の体重を負荷として、身体機能を高め、たくさんの汗をかいていきます。

レズミルズレッスン

ポディパンブ60

★★★★
コンパクトなバーベルと音楽の楽しいエクササイズ。短時間でカラダを引き締め、活動的な筋肉をつくり、しなやかなラインに変身します。

ポディコンバット60

★★★★
キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作を取り入れたクラスです。とにかく楽しいので、レッスンはあっという間にフィニッシュ！

ポディバランス60

★★★
ヨガ、太極拳、ピラティスなどに基づくストレッチング、コアトレーニングを組み合わせ音楽にのせて行うエクササイズです。

ポディジャム60

★★★★
ダンスの動きをベースにして、音楽に身をゆだねて楽しみながら行うカーディオワークアウトです。振り付けは曲が流れる中で少しずつ覚えていきますので、ダンスを始めたい方にもお勧めです。

ポディパイプ3.1

★★
これから運動を始めようと思っている方、体力に自信のない方、誰でも安心して参加できるクラスです。ボールやチューブを使いあなたの身体を活性化させていきましょう。

アクア

フィットネスレッスン

アクアエクササイズ

☆☆
水の特性を利用したエクササイズは身体に無理なく加わり効果的。楽しい音楽と水の特性を利用した有酸素運動、顔を水につけたり泳いだりしませんので泳げなくても運動が出来ます。

☆☆...ややしっかり

フォーム撮影会&記録会

水中でのフォームを陸上や水中から撮影します。普段見ることのできないご自身の泳ぎをこの機会に確認してみませんか？※フォーム以外の撮影は固く禁じさせていただきます。

市民水泳練習会&記録会

自分のタイムを知るために、この記録会で泳いでみましょう。距離は25mから何mでもOKです。また、飛込みの練習も行いますので、市水に出場される方はもちろん、是非一度チャレンジしてみてください。

ACT(通称アクト)

メンバーズプールにてアクアコミュニケーションタイムの頭文字をとって名づけられた通り、皆様と一緒に水中運動を行い、運動に関するアドバイスや世間話など、気軽に声をお聞かせください。

