

2019年 GW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
4/30 (火)	第1スタジオ		10:30~11:15 サルセーション ★~★★ Iku		13:15~14:15 ジャズダンス ★★★ 河内		15:00~16:00 ZUMBA ★★★ SEIKO	
	第2スタジオ		11:00~12:00 スロ-ヨガ ★~★★ 水野		13:00~13:45 ボディバランス45 ★★★ 小森		14:30~15:15 ボディパンプ45 ★★★ 永谷	予約制 定員17名
	スイミングプール			12:00~12:45 らくらくクロール ★ 西藤	13:00~13:30 アクアウォーク ★ 西藤			16:00~16:45 スイムトレーニング ★★★ 永谷
5/1 (水)	第1スタジオ		10:30~11:15 ボディバランス45 ★★★ 龍一		12:00~13:15 はじめて シャム ポティジャム60 ★ ★★★★★	13:45~14:30 レズミルス トーン ★★	15:00~16:00 ボディコンバット60 ★★★★★	
	第2スタジオ	定員55名 *第1スタジオ 30名 *第2スタジオ 25名 当日くじ引きで決めます!			12:00~12:30 アクアウォーク ★ 富永	12:45~13:30 らくらく平泳ぎ ★★ 永谷	13:45~14:30 レズミルス トーン ★★	15:00~16:00 ボディコンバット60 ★★★★★
	スイミングプール							
5/2 (木)	第1スタジオ	10:30~11:00 エアロ ★ 梶川	11:15~12:00 パワー-ヨガ ★★★ 梶川		13:00~13:15 はじめて コンバット ★ 練	13:20~14:05 ボディコンバット45 ★★★ 練	14:30~15:15 ヨガ ★~★★★ 龍一	
	第2スタジオ					14:00~14:45 ボディパンプ45 ★★★ 西藤	予約制 定員17名	
	スイミングプール			12:15~13:00 らくらく背泳ぎ ★ 富永	13:15~14:00 アクアエクササイズ ☆☆ 梶川			
5/3 (金)	第1スタジオ	10:30~11:30 ピラティス ★★★ 藤吉			12:50~13:35 レズミルス トーン ★★★ うみ	14:00~14:15 はじめて シャム ★ 徳田	14:20~15:05 ボディジャム45 ★★★ 徳田	
	第2スタジオ		11:15~11:45 XCO ★ うみ	予約制 定員21名	13:00~13:45 シャイロキネシス ★ 村松	14:00~14:45 エアロ ★ 村松		
	スイミングプール		11:00~11:45 アクアエクササイズ ☆☆ 村松		12:00~12:45 スイムトレーニング ★★★ 青山	13:00~13:30 らくらくバタフライ ★★ 青山		

スタジオ レッスン紹介

スタジオ ヨガ系レッスン

ヨガ・スロ-ヨガ

★~★★

呼吸を重視したヨガのクラスです。美しいポーズを取ることよりも、刺激を受けた所に意識を集中させ、呼吸をコントロールしながら、じっくり自分の心と体に向き合っていきます。

パワー-ヨガ

★★★

一呼吸、一動作で連続的にポーズを続けポーズが決まったところで静止・集中していきます。筋力要素も高く、積極的に身体を作っていきます。シェイプup効果と深いメンタル効果を得て、心と体を健やかに整えていきます。

シャイロキネシス

★

五感を研ぎ澄まし、カラダの芯からすみずみまで意識した動きと呼吸のハーモニーを楽しむエクササイズです。関節に良いとされる動き、負担の少ない動きばかりなのでどなたでも安心してご参加いただけます。

コア系レッスン

ピラティス

★★

身体の芯(コア)を整え、筋力を強化します。身体に集中しながら均等のとれた美しいボディラインと心と体のバランスを目指します。

ダンスレッスン

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楽しんでいきましょう!!

ジャズダンス

★★★

エアロビクスとは違ったリズムで進み、首、肩、胸などを動かすエクササイズとストレッチを行った後ダンスに入っていきます。

サルセーション

★~★★

音楽を感じ、踊りで歌詞を表現しながら自然と身体が鍛えられるダンスフィットネスプログラムです。

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。心肺機能の向上に役立ちます。

XCO (エクスコ)

★

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たり、消費カロリーがアップするなどの効果が得られます。

レズミルスレッスン

ボディパンプ

★★

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。

ボディコンバット

★~★★★★★

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、あっという間にフィニッシュ!

ボディバランス

★★

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のせて行うエクササイズです。

ボディジャム

★~★★★★★

ダンスの動きをベースにして、楽しみながら有酸素運動を行います。振り付けは曲が流れる中で覚えていきますので、ダンスを始めた方にもお勧めです。

レズミルス トーン

★★

トーンとは「引き締める」という意味です。筋力向上、コアの強化を目指します。シンプルな動きで自分に合った強度を選ぶことが出来るクラスです。

アクア

フィットネスレッスン

アクアエクササイズ

☆☆

水の特性を生かしたエクササイズです。顔を水につけたり、泳いだりはしません! どなたでもご参加できます。

アクアウォーク

☆

水中歩行を中心としたレッスンです。ウォーキングに簡単な水中運動を加えて行きます。

スイムレッスン

らくらくクロール

★

クロールを25m泳げるようになりたい方を対象にしたレッスンです。

らくらく平泳ぎ

★

平泳ぎを25m泳げるようになりたい方を対象にしたレッスンです。

らくらく背泳ぎ

★

背泳ぎを25m泳げるようになりたい方を対象にしたレッスンです。

らくらくバタフライ

★★

バタフライを25m泳げるようになりたい方を対象にしたレッスンです。

スイムトレーニング

★★★

インターバルトレーニングを中心にいきます。体力向上したい方、新たな目標を目指したい方にお勧めのレッスンです。

GW特別営業時間
 4月30日(火)、5月1日(水)、2日(木)、3日(金) 10:00~20:00(トレーニングゾーンは19:30まで)
 (プール)
 ・スイムレッスン :対象者 ~ ...25m完泳を目指す方 ...25m以上泳げる方
 ・フィットネスレッスン :運動強度 ...軽い ...ややしっかり

(スタジオ)
 ・予約レッスンの受付開始は**4月20日(土)AM10:30**~開始致します。電話予約は**AM11:00**~開始いたします。
 ・マークのついているクラスは裸足で受講が可能です。
 ・マークのないクラスは履き物が必要です。
 ・マークのないクラスは初めの方 ...慣れてきた方・少しチャレンジしたい方
 ・マークのないクラスは初心者の方 ...初めての方 ...しっかりと動きたい方

PALスポーツクラブ6・3 TEL 0563-57-8063