

平成22年5月～ プールレッスンスケジュール

…5月からレッスン名が変更となっております。(レッスン内容は同じです)

…水中パーソナルレッスンは予約制の泳法レッスンです。有料となっております。

詳細はフロントにてお問い合わせ下さい。

月	火	水	木	金	土	日
10:00～10:30 やさしいアクア ★中村 知恵子	担当が変更になります。	10:30～11:00 はじめてアクア ★鈴木 加奈子	10:00～10:30 やさしいアクア ★三笠 智恵子	10:00～10:30 ウォーキング&ストレッチ ★井上 周		10:00～10:30 水中パーソナル レッスン
	担当が変更になります。	11:10～11:25 パワーダンス15 鈴木 加奈子				10:50～11:20 パワーウォーキング ●1, 3, 5週 ★北田 靖枝 ●2, 4週 ★多賀 久江
12:00～12:30 ワンポイント レッスン						11:30～12:00 パワーダンス30 ●1, 3, 5週 北田 靖枝 ●2, 4週 多賀 久江
12:30～13:00 パワーダンス30 ★篠崎 裕子	12:30～13:00 アクアビクス ★藤谷 弘美	12:30～13:00 アクアミット ★三笠 智恵子	12:30～13:00 アクアビクス ★埴 雅代	12:30～13:00 お腹引き締めアクア 三笠 智恵子※	12:30～13:00 ワンポイント レッスン	
		13:10～13:40 お腹引き締めアクア 三笠 智恵子※			13:20～13:50 アクアビクス 埴 雅代	17:00～17:30 ワンポイント レッスン
退館時間 19:00	19:30～20:00 ウォーキング&ストレッチ 今北 勝久			19:30～20:00 お楽しみアクア 篠崎 裕子		退館時間 19:00
	20:00～20:30 水中パーソナル レッスン			20:00～20:30 ワンポイント レッスン		
退館時間 22:30					退館時間 21:00	

※マークは初めての方におすすめのレッスンです。

★印のレッスンは定員制となっております。裏面をご参照下さい。

※お腹引き締めアクアは事前予約とさせていただきます。

詳しくはフロント横のインフォメーションボードをご覧ください。

※ワンポイントレッスンの詳細につきましては、ワンポイントレッスン日程表をご覧ください。

定員制レッスン及びご予約方法

曜日	クラス	定員	予約開始時間	ゴム配布場所
月	やさしいアクア	50	9:00	プールカウンター
	パワーダンス30	40	12:00	プール内倉庫前
火	アクアビクス	50	12:00	プール内倉庫前
水	はじめてアクア	40	10:00	プール内倉庫前
	アクアミット	40	12:00	プール内倉庫前
木	やさしいアクア	50	9:00	プールカウンター
	アクアビクス	50	12:00	プール内倉庫前
金	ウォーキング&ストレッチ	40	9:00	プールカウンター
日	パワーウォーキング	25	9:00	フロント
			10:40	プールカウンター

《ご予約方法》 ※定員はレッスンによって異なります。

- 各レッスンの予約開始時間より、ロッカー番号を確認しゴムをお渡し致します。尚、レッスンにより配布場所が異なりますので、お間違えのない様宜しくお願い致します。また、ご予約の際は水着でお越し下さい。
- ゴムは予約された目印になりますので、確認しやすい腕などに付けて下さい。
- ※各レッスン共定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承下さい。
- お腹引き締めアクア（水13:10~13:40・金12:30~13:00）は事前予約となります。詳しくは2階フロント横のインフォメーションボードをご覧ください。

アクアエクササイズクラス 説明 ★印は1となります。

	レッスン	内 容	強 度
リラクゼーション系	ウォーキング&ストレッチ	水中の様々な歩き方を行うレッスンです。水に慣れていない方でも参加出来ます。疲れを癒し、心身共にリフレッシュしましょう。	★
有酸素系	はじめてアクア	初めての方や水に慣れていない方が、安心して参加出来るやさしいクラスです。	★~ ★★
	やさしいアクア	アクアビクスより比較的運動強度が低く、やさしく水中運動が出来るクラスです。	★★~ ★★★
	アクアミット	ミットを着用し水中運動をするクラスです。上肢と下肢のバランス・筋力・持久力を向上させ、シェイプアップを目的にしたレッスンです。 ※	★★★★~ ★★★★
	アクアビクス	ダンスを中心に全身を動かすクラスです。有酸素運動が心肺機能の向上や脂肪燃焼を促進します。	★★★★~ ★★★★
	パワーウォーキング (定員25名)	水中歩行をしながらストレッチや筋力アップを行います。全身をほぐし姿勢を改善し、疲労回復効果が望めます。	★★
パワー系	パワーダンス15・30	布製抵抗具（ていこう君）を使用して下半身のシェイプアップをサポートするレッスンです。また、15分・30分とありますので、体調・体力に合わせてご参加下さい。 ※	★★★★~ ★★★★
	お楽しみアクア	色々な道具（お皿やていこう君等）を使用して行う水中運動です。道具は週変わりのお楽しみです。	★★★★~ ★★★★
	お腹引き締めアクア (定員25名)	浮き具を付けて浮いた姿勢で、腹筋を強化するクラスです。水が怖い方、浮く事が出来ない方はご遠慮ください。	★★★★~

※レンタルミットを40名様、ていこう君を40名様にご用意致しております。数に限りがありますのでご了承下さい。レンタルを希望の方はゴム配布場所までお越し下さい。尚、ミット・ていこう君の購入を希望される方はフロント前のショップでも販売しております。ご自分のミット・ていこう君をお持ちいただく事をお勧めします。