



◇レッスンプログラム(プール)

レッスン名	定員	内 容
初級クロール&背泳ぎ	14	クロール・背泳ぎの基礎練習を行い15m完泳を目指します
初級平泳ぎ NEW!	14	平泳ぎの基礎練習を行い15m完泳を目指します
初級バタフライ	14	バタフライの基礎練習を行い15m完泳を目指します
初級キック&プル NEW!	14	基本となるキックとプル(水のかき)を重点的に行います
中級4泳法 NEW!	14	各泳法で25mを効率よく泳げるようにポイントに集中して練習します
中級ワンポイント NEW!	14	各泳法のスキルアップを目指し、パーツ練習を行います
アクアファイト	22	ジャブやフック、ストレート等ボクササイズの動きを水中で行い筋力UP、脂肪燃焼をねらいます

◇レッスンプログラム(スタジオ)

はじめてのヨガ NEW!	20	体が硬くても大丈夫！簡単な動きで気持ちよく体を伸ばします
スローフローヨガ NEW!	20	のんびりと体を動かし、体と心をリフレッシュ！
体幹バランストレーニング NEW!	20	カラダを支える筋肉を鍛え引き締まったカラダを作ります。負荷調整も簡単！
Easyダンス	22	楽しくダンスをモットーに全身を使ってダンスします。初心者大歓迎！
ステップエアロ	14	ステップ台との段差を利用して、音楽に合わせて上り下り、足腰強化にピッタリ！
トータルエクササイズ	22	音楽に合わせて簡単な動きを行って基礎代謝UP！脂肪を燃やそう！

◇サービスプログラム(無料)

簡単！プチトレ(スタジオ)	20	イスやタオルなどを使って簡単なストレッチや運動を行います。心も身体もリフレッシュ！
腰・膝痛予防改善ウォーキング(プール)	22	水の浮力を使い、腰や膝に負担をかけず無理なく改善します
スイム500(プール) NEW!	14	持久力をつけ、泳力の向上、体力UPを目指します(初～中級者向け)
スイム700～800(プール) NEW!	14	持久力をつけ、泳力の向上、体力UPを目指します(中～上級者向け)
スイム1000～1200(プール) NEW!	14	持久力をつけ、泳力の向上、体力UPを目指します(上級者向け)
Enjoy!アクア(プール)	22	音楽に合わせてリズムよく体を動かし、楽しく笑顔でシェイプアップ！
◇予約制プログラム ※前日までにご予約をお取りください(電話予約OK！)		
プールデビュー(プール)	14	水泳上達への第一歩は水と友達になること！まずはリラックスして浮くことから始めましょう

トレーニングジム Let's try

筋力運動をすることで基礎代謝が上がり
太りにくいカラダに改善していきます。
またバランスの良いプロポーションを
作ることができます。

体幹UPでフォームが安定
腕力UPでスムーズなスイミング
持久力UPで泳ぎが楽になる！

プールにも
スタジオにも
メリットたくさん！！

パフォーマンス力が向上♪
体のキレが増し、動きが洗練され
ケガの予防につながる

【営業時間】
トレーニングジム営業スケジュールを
ご確認ください

【利用料金】
1回1時間
110円

ご利用希望の方はスタッフまでお気軽にお声がけください♪

これからエクササイズを始められる方

- 腰・膝痛予防改善ウォーキング(プール)
- プールデビュー(プール)
- 簡単！プチトレ(スタジオ)
- はじめてのヨガ(スタジオ)

楽しく脂肪燃焼！シェイプアップ！

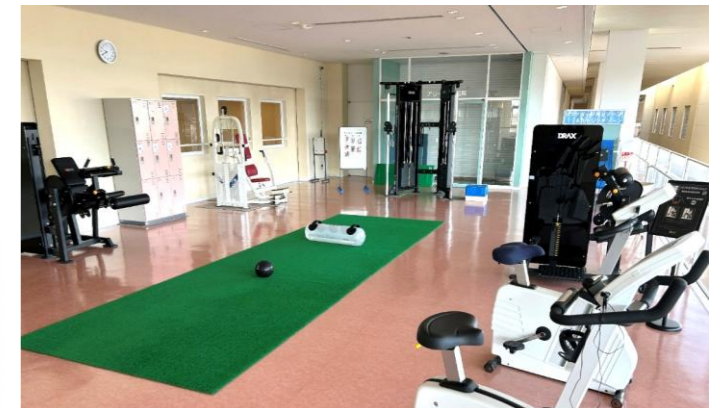
- アクアファイト(プール)
- Enjoy!アクア(プール)
- Easyダンス(スタジオ)
- トータルエクササイズ(スタジオ)
- エアロバイク(ジム)

筋力アップを目指したい方

- 体幹バランストレーニング(スタジオ)
- デュアルプーリー(ジム)
- レッグエクステンション(ジム)
- バックエクステンション(ジム)

運 動 のある

ライフスタイルへ



しんきんサンアリーナ
スポーツ総合センター