◇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	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
初級平泳ぎ＆バタフライ	14	平泳ぎ・バタフライの基礎練習を行い15m完泳を目指します
中級4泳法	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

◇レッスンプログラム（スタジオ）

はじめてのヨガ	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	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	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！
Enjoy Fit NEW!	22	エアロビクスやダンスの要素などシンプルな動きのレッスンプログラムです
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
シェイプアップウォーク（プール） NEW	22	ジョギング、ジャンプやボールを使ってのウォーキング等、少し負荷の高い動きを行い体力向上や脂肪燃焼をねらいます
スイム500（プール）	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1000～1200(プール)	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

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！
- ●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）

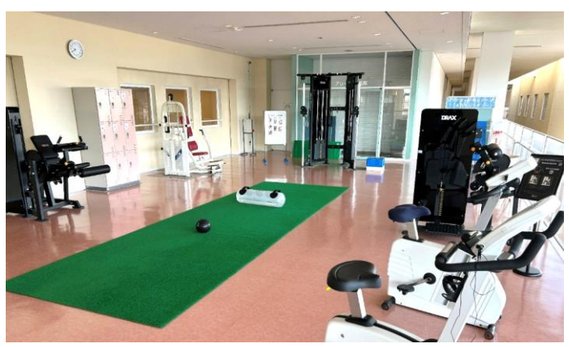
筋力アップを目指したい方
- ●体幹バランストレーニング（スタジオ）
- ●デュアルプーリー（ジム）
- ●レッグエクステンション（ジム）
- ●バックエクステンション（ジム）

運動のある ライフスタイルへ

【 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♪



しんきんサンアリーナ スポーツ総合センター