

◇レッスンプログラム(プール)

レッスン名	定員	内 容
初級平泳ぎ	14	平泳ぎの基礎練習を行い25m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25m完泳を目指します
初級クロール＆背泳ぎ 25mチャレンジ NEW!	14	クロール・背泳ぎの基礎練習を行い25m完泳を目指します
コーチにおまかせ4泳法 NEW	14	その日のメニューはコーチにおまかせ！何をするかはお楽しみ♪基本的に簡単な内容です
中級4泳法	14	各泳法で25mを効率よく泳げるよう、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)

ストレッチヨガ NEW	40	のんびりと体を動かし、筋力や柔軟性UPを図ります
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！
姿勢改善ヨガ NEW	25	呼吸に合わせて様々なポーズをつくり、心と体をリフレッシュ！
Fit エアロ NEW	22	エアロビクスをベースにした動作で脂肪燃焼を図ります！ 簡単な動きが多いので初心者でも大丈夫♪
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30	※40	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☆
トータルエクササイズ	22	音楽に合わせてアクティブな動きで基礎代謝UP！ストレス発散！脂肪を燃やそう！
※【火曜日】Easyダンス50、【水曜日】スローフローヨガ50は、50分レッスンのため講座チケットが2枚必要となります		
スローフローヨガ50 NEW	25	太陽礼拝をベースに立ちポーズをどんどん行い、流れるように体を動かします 柔軟性、筋力UP、心身のリフレッシュにピッタリです
Easyダンス50 NEW	40	Easyダンス30では物足りない方！曲数が増えて運動量もUP！

※【水曜日】Easyダンス30はトレーニングルーム開催のため、定員が22名

◇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キング (プール)	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！

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でスレスなスイミング
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)
- 姿勢改善ヨガ (スタジオ)
- 簡単！プチトレ (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)
- Fit エアロ (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】	【利用料金】
トレーニングジム営業スケジュールをご確認ください	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