

# プログラム案内

## ◇レクショナルプログラム(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	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	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

## ◇レクショナルプログラム(スタジオ)

ストレッチヨガ	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	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	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straining	25	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！
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！
Easyダンス30	※ 22/40	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☆

※【水曜日】Easyダンス30定員が22名【木曜日】Easyダンス30は定員40名

◇Easyダンス50◇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	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	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！

## ◇サービスプログラム(無料)

簡単！プチトレ(スタジオ)	25	全身を使った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)	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
水中ジョグ&ウォーク(プール) NEW!	22	水の浮力で関節への負担も軽減しながら行う、水中エクササイズ♪ 歩く・走るといったシンプルな動きでも水の抵抗により陸上より運動効果アップ！
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)

## ◇予約制プログラム

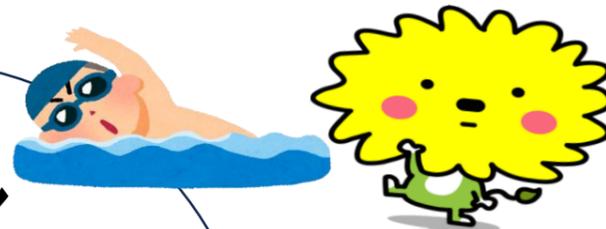
※前日までにご予約をお取りください(電話予約OK！)

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
--------------	----	--



### プール

水中での運動は、浮力の効果で陸上よりも体への負担が少なくなります。体が水圧に対応することで新陳代謝が上がり、また、日常とは違う刺激が心と体をリラックスさせます



### スタジオ

ヨガやダンス、ストレッチなど、たくさんの方にご満足いただける多彩なプログラムが充実！自分にあつたレッスンを見つけて、心も体も楽しく健康を手に入れましょう



### トレーニングジム

初心者の方でも安心してご利用いただけます！筋持久力の向上やストレス解消につながり、心にも体にもアンチエイジング効果をもたらします



## 脂肪燃焼プログラム



燃やせ！  
春からスタート！

無料！

シェイプアップウォーク

火曜 11:00~11:30

水中ジョグ&ウォーク

水曜 19:10~19:40

夏にむけて

自信を持てる

カラダへ

ラクして動いて、しっかり燃焼！

しんきんサンアリーナ  
スポーツ総合センター

