

フィットネスプログラム ご案内

9月

リラクゼーションプログラム

Relaxation 疲れた身体を癒すリラクゼーション効果のあるプログラム

1階	プログラム名	時間	内容
	ラジオ体操 & ストレッチ	15	定番のラジオ体操とストレッチを行ないます。
△	のびのびストレッチ	30	全身の筋肉を気持ちよく伸ばしながら柔軟性を高めます。
△	らくらくストレッチ	30	普段のストレッチでは伸ばせないところをお手伝いしながら行います。
○	ヒーリングストレッチ	45	自律神経の働きを良くし、リラックスさせていきます。冷え性・不眠等の改善にも効果的です。
○	有料 骨盤調整ヨガ	70	ヨガと骨盤調整を取り入れた運動でキレイでしなやかな身体作りを行います。

トレーニングプログラム

Training 筋力アップ・体カアップ・シェイプアップに効果的なプログラム

1階	プログラム名	時間	内容
○	有料 ダンベル体操初級	45	ダンベルを使って全身をトレーニングします。 ※初心者、初級者の方が対象です。
○	有料 ダンベル体操	45	ダンベルを使ってトレーニングし、全身の筋力アップや持久力アップを目指します。
	ベーシック10	30	基本的なトレーニング10種目を、分かりやすく説明しながら行います。
	ボディメイク	30	様々なツールを使用してトレーニングを行い、バランスのよいボディラインを作ります。
	シェイプボクシング	30	パンチを取り入れた簡単な動きで、全身のシェイプアップとストレス発散を目指します。
○	美容体操	30	自宅でも簡単にできる体操で理想的な身体作りを行います。
○	マッスルバンプアップ	30	ダンベルなどを使い全身の筋力アップを目指し、基礎代謝を向上させます。
○	イスでエアロ	45	イスに座り、リズムに合わせて楽しく体を動かします。足腰が不安な方でも大丈夫です。

バランスプログラム

Body balance 身体の安定性を高め、姿勢やバランス能力などの改善に効果的なプログラム

1階	プログラム名	時間	内容
△	ピラティス	30・45	深層筋に働きかけ、歪みのない身体、しなやかな筋肉を伴う美しい身体を作ります。
○	ゆがみ改善教室	45	骨盤・脊柱の歪み・筋肉のバランスを修正する自己整体を行います。
○	バランスボール	30	大きなボールを使い、楽しく体全体のバランス感覚を高めます。(定員12名)
	はじめてバランスボール	30	ボールの正しい座り方から、跳ねる・転がるなどボールの特徴を楽しく学びます。

↑
○: 1階クリニック内スタジオで行うレッスン △: 曜日によって1階クリニック内スタジオで行うレッスン

アクアプログラム

Aqua 水圧・浮力・抵抗など水ならではの特徴を活かし身体を動かすプログラム

プログラム名	時間	内容
はじめてウォーキング	30	水慣れから基本の歩行動作で水中での運動習慣を身につけていきます。
水中ウォーキング	30	バランスよく体重移動ができるように、水中での正しい歩き方を身につけていきます。
水中体操	30	歩行動作や筋力トレーニングなどを行い基礎体力を向上させていきます。
有料 アクアダンス	45	音楽に合わせてながら簡単な動作を組み合わせ、シンプルな振り付けを楽しみます。

◎泳法系プログラム ※SLのレッスン内容は別紙「スイムプログラム」をご覧ください

プログラム名	時間	内容
はじめてスイム	30	呼吸や浮き方を中心に水泳の基礎から練習します。これから水泳を始めたい方が対象です。
スイムレッスン(SL)	30	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本的な動作を練習し25mを目標に泳ぎます。
※有料 予約制 水井のこだわりレッスン	30	細かなドリルや、スタート、ターン動作も丁寧にみていきます。25m泳げる方が対象です。
※有料 予約制 プライベートレッスン(PL)	40	お客様の要望に合わせてマンツーマン指導いたします。ビデオ撮影で泳ぎの確認もできます。★毎週土・日曜日のPLはお子様をご利用いただく場合もございます。

成人向けスクール

※別途お手続きが必要になります。 1回無料にて体験ができます。

School さらに専門的に学び、スキルアップを目指すスクール

スクール名	時間	内容	実施曜日
生涯元気体操	50	65歳以上の方を対象とし、ストレッチや筋力トレーニングを楽しく行います。	木曜
水泳(ビギナーコース)	45	泳ぐのが初めての方の水泳コースと水中体操コースに分けて行います。	火・木曜
水泳(一般・レディースコース)	60	初心者から上級者まで個々の目標を楽しみながら練習を行ないます。	金・日曜以外
水泳(マスタースコース)	60	マスタース大会参加を目標とした、より専門的なクラスです。	土曜
TIレッスン	60	ラクに美しく泳ぐトータルイメージ(TI)の泳法を学ぶことができます。(定員5名)	火曜

- 都合により担当者、スケジュールの変更、及び休講になる場合があります。予めご了承下さい。
- 代行インストラクターの情報は館内に掲示しています「インストラクター変更のご案内」をご確認下さい。
- 祝日は「祝日プログラム」になります。館内掲示にてご案内いたします。
- 1階クリニック内スタジオのレッスンにご参加される際、レッスン5分前より入室をお願い致します。
- 有料プログラム(ダンベル体操初級・ダンベル体操・骨盤調整ヨガ・アクアダンス)にご参加される場合、フロントにて参加料金をお支払いいただいてからとなります。料金:500円/回
木曜日実施の「骨盤調整ヨガ」と「アクアダンス」の両方にご参加の場合、参加料金は合わせて800円となります。