

令和3年3月 マスター・ホリデー会員 レッスン一覧表  
 スタジオレッスンの定員は21名です。整理券と表示のあるレッスンは、開始10分前に受付にて整理券を配布いたします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、全レッスン30分に短縮させていただきます

火		水		木		金		日	
プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ
	13:00~13:30 <b>ZUMBA</b> 整理券21名 30日:泉 阿部(佳)		13:00~13:30 <b>ステップ</b> 整理券21名 3日:小笠原 10日:阿部(雄) 17日:大江 24日:上野 31日:阿部(佳)		12:00~12:30 <b>エアロビクス</b> 整理券21名 泉 13:00~13:30 <b>MBP</b> 整理券19名 4・11日:阿部(雄) 18・25日:権代		13:00~13:30 <b>ZUMBA</b> 整理券21名 19日:エアロビクス 大友 泉		12:00~12:30 <b>整理券21名</b> 7日:格闘エクササイズ 上野 14日:太極舞 泉 21日:エアロビクス 大友 28日:ステップ 阿部(雄)
14:00~14:30 <b>流水ウォーキング</b>	14:00~14:30 2・16・30日:ゆったりヨガ 吉田	14:00~14:30 <b>背泳ぎ クロール</b>	14:00~14:30 <b>DISCO</b>	14:00~14:30 <b>平泳ぎ バタフライ</b>	14:00~14:30 4・18日:太極舞 泉 11・25日:健美操 石橋	14:00~14:30 <b>アクアビクス</b>	14:00~14:30 5・26日:大友 12日:小笠原 19日:上野 長谷川	14:00~14:30 <b>アクアビクス</b>	14:00~14:30 7日:大友 14日:大江 21日:阿部(雄) 28日:小笠原
権代	9・23日: <b>ZUMBA</b> 整理券21名 阿部(佳)	阿部(雄)	3・24日:エアロビクス 大友 泉	大友				21日:ゆったりヨガ 吉田 28日:MBP 整理券19名 大江	
13時ZUMBAを受講できなかったお客様のみ、次の時間で受講予約をお受けします。 【受付時間】 12時50分~13時	18:45~19:15 <b>エアロビクス</b> 23日:大友 泉		18:45~19:15 <b>ZUMBA</b> 3・24日:阿部(佳) 10・17・31日:泉	19:00~19:30 <b>平泳ぎ バタフライ</b> 4日:阿部(雄) 11・18日:大友 25日:上野	18:45~19:15 4・18日:格闘エクササイズ 上野 11・25日:リズムホッピング 石橋		18:45~19:15 <b>ステップ</b> 整理券21名 5日:大江 12日:阿部(佳) 19日:阿部(雄) 26日:小笠原		
	19:45~20:15 <b>MBP</b> 整理券19名 権代	19:45~20:15 <b>背泳ぎ クロール</b> 3日:阿部(雄) 大江	19:45~20:15 <b>ゆったりヨガ</b> 3・24日:ストレッチ 阿部(佳) 吉田	19:55~20:25 <b>アクアビクス</b> 4日:阿部(雄) 11・18日:大友 25日:上野		19:45~20:15 <b>流水ウォーキング</b> 19日:権代 阿部(雄)			

13時ZUMBAを受講できなかったお客様のみ、次の時間で受講予約をお受けします。  
【受付時間】  
12時50分~13時

ホリデー会員は、  
日曜日のレッスン  
に参加出来ます

# — マスター・ホリデー会員 レッスン内容 —

令和3年3月より

## プール

プログラム名		内 容	場所・持ち物
背泳ぎ・クロール 平泳ぎ・バタフライ	泳法習得・初心者水泳	希望の泳法を選んで参加します。 初心者の方でも安心して受講することができるカリキュラムです。	※競泳プールにて行います 水着・スイミングキャップ・ゴーグル(自由) 水分補給用の飲み物
アクアビクス	筋力アップ・シェイプアップ	水の特性を生かした運動を、音楽に合わせて楽しく行います。浮力により、膝や腰の負担が軽くなり、無理なく安全に運動できます。バランスよく筋肉を使い、シェイプアップにも！	
流水ウォーキング	脂肪燃焼・シェイプアップ	レジャープールの効果的な使い方、お教えします。 ニーズの高い水中ウォーキングを、あたたか〜いレジャープールにて行います。	※レジャープールにて行います 水着・ゴーグル(自由)・水分補給用の飲み物

## Aスタジオ

プログラム名		内 容	持ち物
DISCO	脂肪燃焼・シェイプアップ	懐かしのディスコサウンドにのせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです！フィットネス初心者の方や中高年の方も安心して楽しめます！	運動着・運動靴・汗ふきタオル 水分補給用の飲み物
エアロビクス	脂肪燃焼・シェイプアップ	音楽に合わせて体を動かし、楽しくシェイプアップやストレス解消しませんか？ 有酸素運動の効果で、脂肪燃焼、心肺持久力向上、健康増進が期待できます。	
ステップ	脂肪燃焼・シェイプアップ	使ってみるのはただの台…。使ってみるとただ物ではない！ 好きな高さに積み上げて、踏み台昇降でシェイプアップ！！	
リズムボクシング	脂肪燃焼・シェイプアップ	音楽にのせてパンチを繰り出します！！パンチを格好よくきめてストレス発散しましょう。 二の腕・ウエストの引き締めにも効果的です。	
格闘エクササイズ	脂肪燃焼・シェイプアップ	パンチとキックを組み合わせた格闘系のエクササイズです。	
(マッスル) (ビューティー) (パンプ) M B P	筋力アップ・脂肪燃焼 シェイプアップ・代謝向上	バーベルを使用した筋コンディショニング系グループエクササイズです。 音楽でも盛り上がり、全身の筋肉をくまなく鍛えることができます。	
ZUMBA	脂肪燃焼・シェイプアップ	ラテン系を中心とした世界の「音楽」と「ダンス」、 それにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。	運動着・汗ふきタオル 水分補給用の飲み物
太極舞	疲労・ストレス解消	太極拳・中国の伝統武術・民族舞踊の要素を取り入れたフィットネスエクササイズです。	
ゆったりヨガ	柔軟性向上・ストレス解消	やってみたくは身体が硬くてヨガはちょっと…という方、肩こりや腰痛のある方など、 初心者向けヨガです。身体をときほぐし、心も癒されます。	
健美操	姿勢・体調改善・代謝向上	ゆっくりした動きに呼吸を合わせ、ツボや経絡を刺激しながら、たくさんの酸素を体内に取り込むことで 有酸素運動の効果もあります。体の内側から体調を整えていくレッスンです。	
ストレッチ	柔軟性向上	参加者の体調や季節にあわせて、ほぐし動作やストレッチ、体を整える運動を行います。 運動が苦手な方、年齢の高い方にオススメです。	
フラエクササイズ	骨盤の歪み改善・お腹引き締め	フラダンスの基本ステップやハンドモーションを使ってハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。 無理なく癒されながらキレイな体づくりへ！！	