

緊急事態宣言時短営業に伴い、レッスン時間が一部変更となります (9/11更新)  
 令和3年9月14日(火)～9月28日(火) マスター・ホリデー会員 レッスン一覧表

「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。

9月14・21・28日(火)		9月15・22日(水)		9月16・23日(木)		9月17・24日(金)		9月19・26日(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
		29日(水)・30日(木)は 特別清掃・機械点検のため休館日です				12:00～12:30 エアロビクス 整理券21名 16日:大友 23日:泉			12:00～12:30 整理券21名 19日:ZUMBA 大友 26日:ステップ 阿部(雄)
	13:00～13:30 ZUMBA 整理券21名 阿部(佳)		13:00～13:30 ステップ 整理券21名 15日:阿部(佳) 22日:小笠原		13:00～13:30 MBP 整理券19名 16日:阿部(雄) 23日:権代		13:00～13:30 ZUMBA 整理券21名 泉		13:00～13:30 19日:ゆったりヨガ 吉田 26日:パワーヨガ 大江
14:00～14:30 流水ウォーキング 権代	14:00～14:30 14日:ZUMBA 整理券21名 阿部(佳) 21・28日:ゆったりヨガ 吉田	14:00～14:30 背泳ぎ クロール 阿部(雄)	14:00～14:30 15日:DISCO 泉 22日:ZUMBA 整理券21名 大友	14:00～14:30 平泳ぎ バタフライ 大友	14:00～14:30 健美操 23日は休講です 石橋	14:00～14:30 アクアビクス 17日:小笠原 24日:大友	14:00～14:30 フラエクササイズ 長谷川	14:00～14:30 アクアビクス 19日:上野 26日:小笠原	
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 エアロビクス 泉	時間が変更となりました 19:00～19:30 背泳ぎ クロール 大江	18:45～19:15 ZUMBA 15日:阿部(佳) 22日:泉	19:00～19:30 平泳ぎ バタフライ 16日:阿部(雄) 23日:大友	18:45～19:15 リズムボクシング 23日は休講です 石橋	時間が変更となりました 19:00～19:30 流水ウォーキング 阿部(雄)	18:45～19:15 ステップ 整理券21名 17日:阿部(佳) 24日:上野		

ホリデー会員は、  
日曜日と祝日の  
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9月

## 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返します！！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。	
(マッスル) (ビューティー) (パンプ) MBP	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
パワーヨガ	筋力アップ・代謝向上	従来のヨガに筋トレ要素を含んだレッスン。連続のポーズを行って、程よい緊張を味わいましょう！！	
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。	
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！！	