

# 令和3年11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。

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 阿部(佳)		13:00~13:30 ステップ 3日:大江 10日:小笠原 17日:上野 24日:阿部(雄)		12:00~12:30 エアロビクス 4・11日:大友 18日:泉 25日:阿部(雄)		13:00~13:30 <b>ZUMBA</b> 整理券21名 泉		12:00~12:30 7日:ステップ 阿部(雄) 14・21日:ZUMBA 大友 28日:格闘エクササイズ 上野
	14:00~14:30 2・9・16日:ゆったりヨガ 吉田				13:00~13:30 MBP 定員19名 4・25日:大江 11・18日:阿部(雄)				13:00~13:30 7日:ゆったりヨガ 吉田 14日:ストレッチポール 定員17名 上野
14:00~14:30 流水ウォーキング 2・30日:大友 9・16・23日: 阿部(雄)	23日:ZUMBA 整理券21名 阿部(佳) 30日:ストレッチーズ 定員15名 石橋	14:00~14:30 背泳ぎ クロール 24日:大友 阿部(雄)	14:00~14:30 DISCO 17日は休講です 泉	14:00~14:30 平泳ぎ バタフライ 大友	14:00~14:30 健美操 石橋	14:00~14:30 アクアビクス 大友	14:00~14:30 フラエクササイズ 5日は休講です 長谷川	14:00~14:30 アクアビクス 7・21日:小笠原 14日:阿部(雄) 28日:大友	21日:パワーヨガ 大江 28日:MBP 定員19名 阿部(雄)
	18:45~19:15 エアロビクス 2・16・30日:泉 9日:大友 23日:阿部(雄)		18:45~19:15 ZUMBA 3・17日:泉 10・24日:阿部(佳)	19:00~19:30 平泳ぎ バタフライ 4日:上野 11日:阿部(雄) 18・25日:大友	18:45~19:15 リズムボクシング 石橋		18:45~19:15 ステップ 5日:阿部(雄) 12日:上野 19日:阿部(佳) 26日:小笠原		
	19:45~20:15 MBP 定員19名 2・23・30日:大江 9・16日:阿部(雄)	19:45~20:15 背泳ぎ クロール 大江	19:45~20:15 3・17日:ゆったりヨガ 吉田 10・24日:ストレッチ 阿部(佳)	19:55~20:25 アクアビクス 4日:上野 11日:阿部(雄) 18・25日:大友		19:45~20:15 流水ウォーキング 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11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。	
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) 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
ゆったりヨガ	柔軟性向上・ストレス解消	やってみたいけど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。	
ストレッチポール	柔軟性向上・ストレス解消	ストレッチポールを利用し、凝り固まった筋肉を緩めます。リラクゼーション効果大！！	
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。	
ストレッチーズ	柔軟性向上・ストレス解消 代謝向上	伸縮性のある柔らかい布(スパンディクス)を利用します。布のやさしい圧で身体の外側を刺激したり、 布に包まれながらリラックスしたりと、ご自分の強度に合わせて動かすことができます。	
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！！	