

有酸素トレーニングと筋コンディショニングを融合した新クラス

# 美BODYサーキット

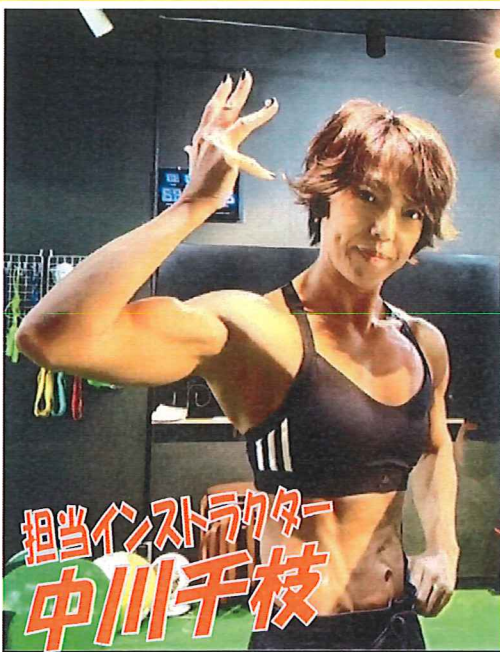
Beauty Body Circuit

初心者の方も  
大歓迎★☆☆



## 有酸素×全身トレーニング

開催スケジュール: 毎週 火曜日 19:15~20:00 (第2スタジオ)  
土曜日 11:50~12:35 (第1スタジオ)



担当インストラクター  
**中川千枝**



フィットネスの競技世界大会入賞経験あいの  
インストラクターがボディメイクを担当します！

### プログラムの特徴・効果

- ◎筋力トレーニングや簡単な有酸素トレーニングを複合的にこなうクラスです。
- ◎マット・チビボール・自重を使用した美BODYのためのサーキットトレーニングで全身を強化します。
- ◎どなたでもご参加いただけます。

この春、新しい筋トレプログラムでカラダづくりを楽しく始めよう！！



背中を中心にトレーニング・ストレッチをおこなう新コンディショニングクラス

# 美 BACK EX

Beauty Back Exercise

初心者の方も  
大歓迎★☆☆



美しい背中を  
手に入れたい!!

姿勢を  
良くしたい!!

そんなあなたの為のプログラム!!

開催スケジュール:毎週 木曜日 18:15~19:00 (第1スタジオ)



「ボルドフラ」「ベーシックエアロ」でおなじみの  
今堀インストラクターがボディメイクを担当します!

## プログラムの特徴・効果

- ◎背中を中心に自重トレーニングやエクササイズを行うクラスです。
- ◎骨盤や背骨にもアプローチし、姿勢を良くしたい方にもおすすめのクラスです。
- ◎どなたでもご参加いただけます。

この春、新しいプログラムで美しい背中・姿勢を手に入れよう!!



# プールサイド

初心者の方も  
大歓迎★☆☆

# ほっとストレッチ



担当:笹川インストラクター

- ◎プールサイドの暖かい環境でストレッチを行い心も身体も緩む「ほっと」できるようなクラスです。
- ◎ヨガの参加が難しい方や、ストレッチに特化してレッスンを受けたい方におすすめです。
- ◎ストレッチの中に機能改善の要素も取り入れ、全身の調整を行います。

★どなたでも安心してご参加いただけます★

毎週 月曜日 14:15~15:00 (プールサイド)



水着じゃなくてもOK!



## プールサイドほっとストレッチはこんな方におススメ!!

身体を  
ほぐしたい



楽に汗を  
かきたい



気楽にレッスンに  
参加したい



## 皆様のご参加をお待ちしています!!



# プールサイド ほっとヨガ

初心者の方も  
大歓迎★☆☆



担当:笹川インストラクター

- ◎「ほっと」できるような優しいレベルのヨガをプールサイドの暖かい環境で行うクラスです。
  - ◎ホットヨガやウォームヨガよりも優しいヨガで、ヨガ経験のない方でもご参加いただけます。
  - ◎リラクゼーション要素も取り入れたクラスです。
- ☆どなたでも安心してご参加いただけます☆

毎週 月曜日 15:15~16:00 (プールサイド)



水着じゃなくてもOK♪



**プールサイドほっとヨガはこんな方におススメ!!**



**皆様のご参加をお待ちしています!!**



# プールサイド スイムストレッチ

初心者の方も  
大歓迎★☆☆



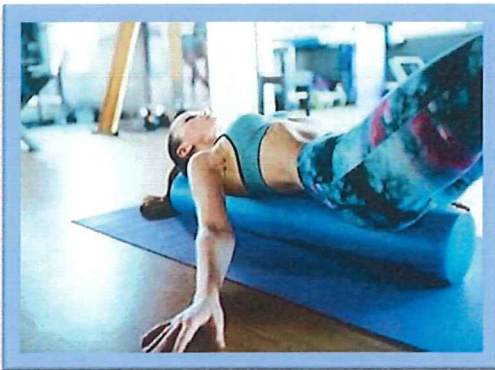
担当：池田インストラクター

◎泳ぎの動作に必要な筋肉のストレッチを  
プールサイドの暖かい環境で行います。

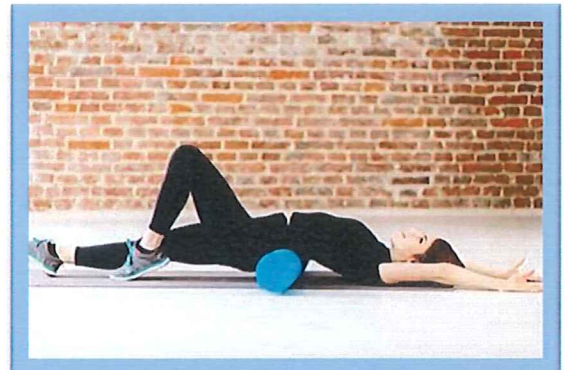
◎泳ぐ為に必要な筋肉にアプローチをかける事  
で、「楽に・長く」動かせる身体を目指します。

★ストレッチポール等を使用します★

毎週 金曜日 10:20~10:50 (プールサイド)



泳ぐ前の  
準備体操にぴったり♪



「プールサイドスイムストレッチ」はこんな方におススメ！！

楽に・長く  
泳ぎたい

肩・肩甲骨周辺  
の動きを改善したい

ポールを使った  
ストレッチが知りたい



水着じゃなくても参加OK！！

皆様のご参加をお待ちしています！！



「身体」と「感覚」の連携を高めて泳力向上のヒントをつかむクラス

初心者の方も  
大歓迎★☆☆

# コーディネーションスイム



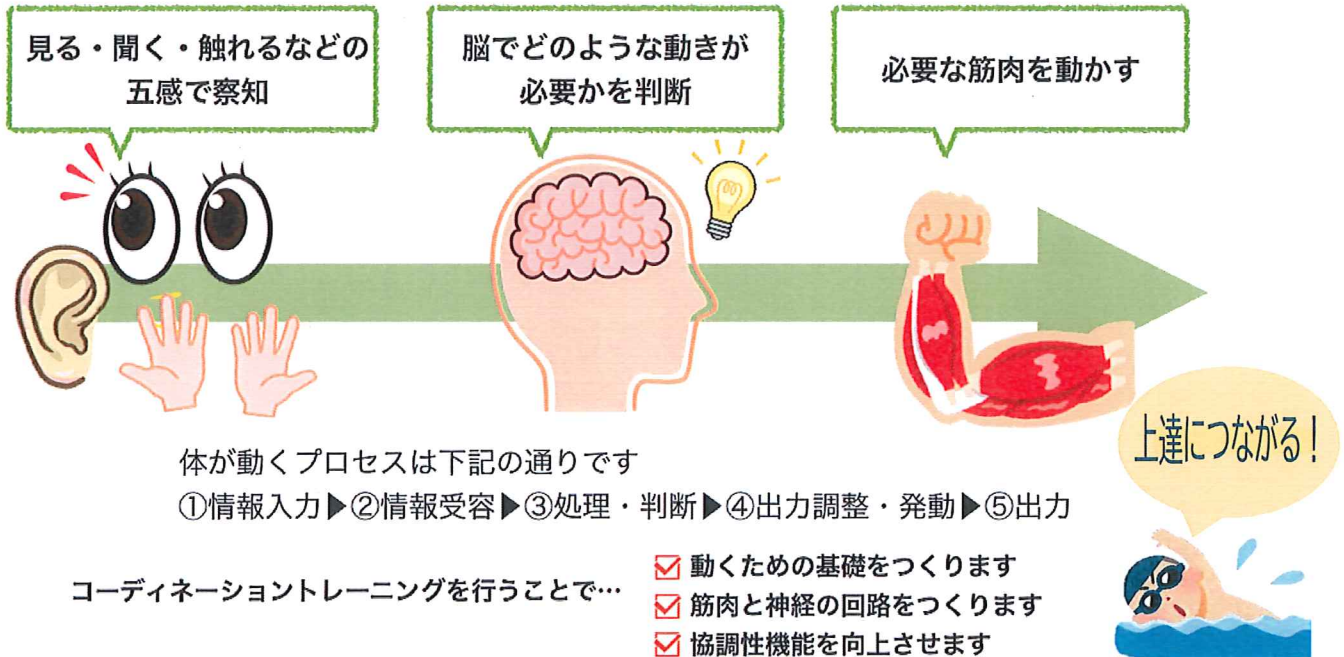
担当：池田インストラクター

- ◎話題の『コーディネーショントレーニング』を活かして水の中での身体の動かし方のヒントをつかむ事を目的としたクラスです。
- ◎「身体」と「感覚」の連携を高めることで、身体の使い方や泳ぎの動作の上達を目指します。
- ◎水泳初心者の方からご参加いただけます。

毎週 金曜日 11:00~11:45(プール)

## 「コーディネーショントレーニング」ってなに??

▼コーディネーショントレーニングとは、  
コーディネーション能力（運動神経）を養うためのトレーニングです。



皆様のご参加をお待ちしています!!



クロールとその他の泳法が合わさった、複数の泳ぎを展開し、上達を目指すクラス

# マルチスイム



担当:須佐美インストラクター

◎クロールで**25m以上泳げる方**を対象としたクラスです。

◎クロールを中心に各泳法も**50m完泳**を目指し、練習を行います。

◎泳法は月ごとに変わります。  
(クロール+バタフライ・クロール+背泳ぎ・クロール+平泳ぎ)

4月・5月	6月・7月	8月・9月
クロール+バタフライ	クロール+背泳ぎ	クロール+平泳ぎ

毎週 火曜日 12:15~13:00(プール)

**「マルチスイム」はこんな方におススメ!!**



クロール以外ももっと  
上手になりたい!!



各泳法の動きの  
ポイントを知りたい!



今より**楽に・長く**  
泳ぎたい!!



さらなる上達のための  
ヒントをつかみたい!!

**皆様のご参加をお待ちしています!!**



《プール》

待望のプールパーソナル導入！！

# ペアパーソナルスイム(有料)



担当：池田インストラクター

◎「ペア(2名)」での個別指導プログラムです。  
※1名でも受講可能ですが、受講料は割引等ございません。

◎実績や指導経験豊富なインストラクターが  
丁寧にご指導いたします。

◎個別指導だからこそ、細やかな動作の修正  
や上達におすすめのクラスです。

《料金 / 時間》

**5,500円(税込) / 45分**

毎週 金曜日 12:00~12:45(プール)

「ペアパーソナル」はこんな方にオススメ



個別指導を受けたいけど、  
1人では不安..



お友達と一緒にやってみたい！！



同じ目標を持った方と一緒に  
個別指導が受けられる！！



皆様のご参加をお待ちしています！！



《フール》

待望のフールパーソナル導入！！

# パーソナルスイム(有料)



◎「マンツーマン(1対1)」で行う個別指導プログラムです。

◎実績や指導経験豊富なインストラクターが丁寧にご指導いたします。

◎個別指導だからこそ細やかな動作の修正や上達にぴったりのクラスです。

《料金 / 時間》

**2,750円(税込) / 30分**

毎週 金曜日 ①15:40~16:10(プール)  
②16:20~16:50(プール)

「パーソナルスイム」はこんな方にオススメ



グループレッスンも良いけど  
個別指導でレベルアップしたい！

上達したいけど、何から  
始めればよいかわからない...



皆様のご参加をお待ちしています！！