

# プール休止中スタジオ1回型有料教室特別プログラム

参加費 ￥450

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
デトックスヨガ	ヨガと言っても様々ですが、この教室はデトックスをテーマにしています。代謝を促すポーズを行って体の中から健康を目指します。	50分	16歳以上	20人	★
体幹づくりピラティス	体幹づくりにはピラティスが良いと言われています。骨に近いところの筋肉を動かしてみましょう。姿勢や体のバランスが良くなるだけでなく脂肪燃焼にも大変役立つエクササイズです。	50分	16歳以上	20人	★
かんたんエアロ	基本的なステップを中心としたエアロビクスで、簡単な筋力トレーニングやストレッチも行います。初心者向けですのでどなたでもご参加いただけます。エアロの経験がなくても大丈夫！！	50分	16歳以上	20人	★
すっきり ヨガストレッチ	ストレッチの教室です。ヨガのポーズでゆったりと凝り固まった体をほぐしていきます。ストレッチさせた体はすっきり！ヨガの経験がなくても大丈夫です。	50分	16歳以上	20人	★
ボディメイキングヨガ	ボディに効かせるヨガ！男性でも手ごたえありの教室です。	50分	16歳以上	20人	★

普段はプールご利用の方でも気軽に参加いただけるような教室をご用意しました！  
運動の継続を応援する特別プログラムですので是非皆さんご参加ください！

※参加方法は通常の1回型有料教室と同様です。

※上記プログラムは10月22日(木)～11月9日(月)まで開催します。

※スケジュールは別紙『10月22日(木)～11月9日(月)スタジオレッスンプログラム』  
でご確認ください。

# プール休止期間に伴うスタジオ無料教室特別プログラム

通常の無料教室に加えて下記の教室を開催します。（10月22日（木）～11月9日（月）の期間）

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
膝痛改善筋トレ	ももの前(大腿四頭筋)を中心に膝痛の予防や改善に必要な筋力トレーニングを行います。また、膝関節のほぐしなども行いますので膝痛でお悩みの方に役立つプログラムです。	15分	16歳以上	20人	★
腰痛改善ストレッチ	腰痛でお悩みの方、体幹部の筋力強化も必要ですがまずは硬くなった腰回りをほぐすところから始めませんか？ ストレッチで痛む腰回りを柔らかくしていくプログラムです。	15分	16歳以上	20人	★
肩甲骨体操	五十肩をお持ちの方や肩こりでお悩みの方、肩甲骨周りの筋肉が硬くなっていることが原因ということがあります。肩甲骨帯を動かす体操で血行を良くし、痛みを和らげるプログラムです。	15分	16歳以上	20人	★

※上記プログラムは10月22日（木）～11月9日（月）まで開催します。

上記以外に通常の無料教室も開催します。

スケジュールは別紙『10月22日（木）～11月9日（月）スタジオレッスンプログラム』でご確認ください。