

# 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。（1月31日(火)～2月22日(水)の期間）

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
水泳体幹筋トレ	水の抵抗の少ない水中姿勢(ストリームライン)を作るためには腹圧を高めることがポイントです。腹圧を高め、良い水中姿勢を維持できる体幹周りの筋肉を鍛えます。腰痛をお持ちの方にも良いトレーニングです！	15分	16歳以上	20人	★
水泳ストレッチ	水泳の基本姿勢となるストリームラインを作る時に必要な肩甲骨周りの柔軟性や推進力向上のための足首や股関節の柔軟性を高めるストレッチを行います。肩こりなどがある方にも良いストレッチです。怪我予防にもお勧めです！「足首&股関節編」と、「肩甲帯&胸・体側編」と2種を日替わりで行います。	15分	16歳以上	20人	★
燃焼系サーキット	約10分程度のサーキットトレーニングです。筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行い、短時間で筋力アップ、持久力アップを目指すトレーニングです。しっかり行うとかなりきついので、ハードに追い込みたい方にはお勧めです！（※血圧が高めの方はご遠慮ください。）	20分	16～59歳	10人	★★★

※上記プログラムはプール休止期間【1月31日(火)～2月22日(水)】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『1月31日(火)～2月22日(水)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
やさしいフローヨガ	1つ1つのポーズをつなげ、更に呼吸も合わせて流れるように動きます。呼吸とポーズの運動によって体を伸びやかに解放させていきます。初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。	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。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	★
ヘルスアップ体操	健康づくりには適度な運動が必要です。筋カトレーニングやストレッチ、全身を動かす軽い体操など、バランスよく取り入れた教室となっております。筋カトレーニングでは深層筋から足腰強化の運動など幅広く行います。全身がシャキッとする運動です！	50分	16歳以上	20人	★
ウエストシェイプエアロ	脂肪燃焼にはやはり有酸素運動が効きます！ノリノリの音楽に合わせてながら、特にウエストをよく動かす動きを取り入れて、すっきりくびれを目指します！	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	★
巡りアップ リンパヨガ	ヨガのポーズにリンパを流すマッサージを加え、体内の浄化や代謝を促して免疫機能の働きを促進していきます。	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。

※上記プログラムはプール休止期間【1月31日(火)～2月22日(水)】まで開催します。

※スケジュールは別紙『1月31日(火)～2月22日(水)スタジオレッスンプログラム』  
でご確認ください。