

# 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

1/30～2/18は通常の無料教室に加えて下記の教室を開催します。

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	低 中
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	低
脂肪燃焼サーキット	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ですので、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	中 高
ラジオ体操+α	誰もが知っているラジオ体操第一に加えて、ストレッチなども+α。全身を動かして、スッキリほぐしていきます。昨年の無料教室で行われていたプログラムが期間限定で復活です。	15分	16歳以上	20人	低

※上記プログラムはプール休止期間のみ開催します。※水曜は休館です

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『1/30～2/18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
体幹づくりピラティス 担当：新名	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はなく脂肪燃焼にも大変役立つエクササイズです。ピラティスを始める導入時期に行われるようなやさしいピラティスですので、初心者の方も安心してご参加いただけます。	50分	16歳以上	20人	低
ピラティス 担当：大谷	基礎代謝アップにはコア(深層)の筋肉を鍛えることが大事です。また、深層筋を鍛えることで姿勢の安定につながります。体重コントロールはもちろん、普段腰痛をお持ちで、プールをご利用されている方にもピラティスはおススメです。この機会に体験してみましょう！	50分	16歳以上	20人	低〜中
アンチエイジングヨガ 担当：八重樫	ゆっくりとした深呼吸とともに全身を大きく動かすことで、新陳代謝を高め、成長ホルモンの分泌を促します。血流を良くして身体のサビや老廃物を出し、肌や筋肉などを元気にさせていきます。	50分	16歳以上	20人	低〜中
はじめてのスイマーズヨガ 担当：相島	いつも運動は水泳だけ!!という方、たまには違う運動を体験してみませんか？ヨガでは呼吸とポーズを合わせながら体のバランスを整えていきます。体の力みやご自分の弱いところに気づいたり、水泳にもきっと役立つはず！	50分	16歳以上	20人	低〜中
脂肪燃焼エアロ 担当：児玉	音楽に合わせて楽しくエアロビクス!! 充実の50分間で気持ちの良い汗をかきましょう♪ 程よい強度でシェイプアップにピッタリの教室です。	50分	16歳以上	20人	中
すっきりヨガストレッチ 担当：安齋	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	低
やさしいフローヨガ 担当：八重樫	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。呼吸とポーズの連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	低〜中

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のみ開催します。

※スケジュールは別紙『1/30～2/18スタジオレッスンプログラム』

でご確認ください。※水曜日は休館です

