

アリーナつきみ野スポーツクラブ

8月フィットネス 3日間体験会

皆様の運動のきっかけや体力増進・免疫向上のために体験会をご用意しました。是非、この機会にご体験下さい。

曜日別おすすめスタジオ・プールレッスン

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:45~10:15	9:30~10:10	9:45~10:15	9:30~10:10	9:30~10:00	11:00~11:30
4泳法(背泳ぎ)	4泳法(平泳ぎ)	4泳法(クロール)	4泳法(バタフライ)	タートル	4泳法(バタフライ)
小澤コーチ	金子コーチ	金子コーチ	橋本コーチ	橋本コーチ	油井コーチ
13:15~13:45	12:15~12:46	14:30~15:00	10:15~10:45	13:00~13:30	11:15~11:45
リズムカキラ	ハートフル ヨガ	ウェーブリングストレッチ	ピラティス	4泳法(クロール)	ハートフルヨガ
村松先生	平岡先生	YUKI先生	増田先生	小澤コーチ	平岡先生
14:00~14:30	13:00~13:30	13:30~14:15	12:00~12:45	13:15~13:45	14:00~14:30
タートル	4泳法(背泳ぎ)	アクア	アクア	カキラ	パーフェクト コンパッション
高松コーチ	野村コーチ	杉崎先生	川口先生	村松先生	篠田先生
19:45~20:15	13:30~14:15	19:45~20:15	13:30~14:00	19:45~20:15	
美バランス	アクア	ピラティス	4泳法(平泳ぎ)	ハーフ ムーンヨガ	
加賀尾先生	平岡先生	上村先生	木下コーチ	MIWA先生	

※この他にもレッスンは御座いますが大変混み合っているレッスンの為、行えない可能性がありますのでご了承下さい。

曜日別おすすめレッスン内容

- 4泳法** …… 3ヶ月毎に1種目レッスンをします。
1年で4泳法をマスターしましょう！
- タートル** …… 海亀(タートル)のように手も使いのんびり水中歩行クラス。
泳げない方・膝・腰の弱い方はお気軽にどうぞ。
- リズムカキラ** …… ろっ骨周りをほぐしてから、リズムのある音楽に合わせて、関節を小刻みに動かし、最大限効果が出る所で努力呼吸。軌道の習得と体の機能改善、代謝アップを目指していきます。
- 美バランス** …… タオルやストレッチポールを使用して、歪みやコリを取り除き、むくみの改善につなげて美Bodyを目指していい筋膜リリースのクラスです。
- ハートフルヨガ** …… 体をほぐし深呼吸する事でリフレッシュをし、体の中から温め老廃物を発散させます。
- アクア** …… 音楽に合わせて体を動かし、脂肪燃焼！スタジオよりも膝・腰に負担が少なく運動効果は期待できます。
- ウェーブリング
ストレッチ** …… ウェーブリングストレッチリングを使った、全身伸ばし・ほぐし・引締め・体を支えるサポートとして持ってポーズを取ったり、色々な使い方を行っていきます。
- ピラティス** …… 身体のコアを意識した呼吸法を取り入れて、全身の筋肉をバランス良く強化するクラスです。
- カキラ** …… ろっ骨を中心とした全身の関節を複合的に使い、女性力を向上させる為のエクササイズ・メゾッドです。
- ハーフムーンヨガ** …… 呼吸を意識した動きに集中を高め、全身の筋強化・柔軟性・バランスを整えるクラスです。
- パーフェクト
コンバッション** …… エアロビクスにパンチやキックを取り入れた脂肪燃焼クラスです。

フィットネス参加の持ち物:動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物
スイミング参加の持ち物:水着・キャップ・ゴーグル・タオル

キリトリ線

8月3日間体験カード		受付日		受付者		入金	
フリガナ							
氏名		生年 月日	年 月 日			年齢	歳
住所		電話番号					

キリトリ線

8月3日間体験カード

体験者氏名	8月	日()	日()	日()
	サイン	①	②	③

※参加費1,100円(税込)

※入会の場合、キャッシュバックキャンペーン

※お一人様1回限りの体験となります。

※毎週(月)、13日(木)~16日(日)は、休館日となっています