



# 12月フィットネス 3日間体験会 実施中

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。

※コロナ対策アリーナガイドラインにて実施中

フィットネス体験1, 100円でご利用できます。



## 曜日別おすすめスタジオレッスン

最新情報はコチラ

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
13:15~13:45	12:15~12:45	14:45~15:15	10:15~10:45	13:30~14:00	11:15~11:45
カキラ	ハートフル ヨガ	ウェーブリングストレッチ	ローインパクト	DISCO WORLD	ハートフル ヨガ
村 松	平 岡	Y U K I	増 田	村 松	平 岡
19:45~19:15	14:00~14:30	19:45~20:15	15:00~15:30	19:45~20:15	14:15~14:45
美バランス	ソフト ヨガ	ピラティス	バレエ 入門	ハーフムーン ヨガ	ZUMBA
加賀尾	本 杉	上 村	M I H O	M I W A	斉 藤

※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、参加できない可能性がありますのでご了承下さい。

## 曜日別おすすめスイミングレッスン

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:45~10:15	9:30~10:00	9:45~10:15	9:30~10:00	9:30~10:00	10:30~11:00
4泳法(平泳ぎ)	4泳法(バタフライ)	4泳法(背泳ぎ)	4泳法(クロール)	タートル	スイムマスター
野 村	金 子	金 子	橋 本	橋 本	油 井
14:00~14:30	13:30~14:15	13:30~14:15	12:00~12:45	13:00~13:30	11:00~11:30
タートル	アクア	アクア	アクア	4泳法(背泳ぎ)	4泳法(クロール)
高 松	平 岡	杉 崎	川 口	和 田	油 井

## スタジオおすすめレッスン内容

- 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。
- ZUMBA .... ラテン・メレンゲ・サルサ系のダンスフィットネスエクササイズ。脂肪燃焼クラス
- 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。
- ソフトヨガ .... 腹式呼吸を使い、ヨガのポーズを取り入れ身体をほぐしていきます。
- 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。
- ローインパクト .... 初心者からステップアップしたい方、体力をつけたい方はこちらのクラスです
- バレエ 入門 .... ストレッチやバーレッスンを中心にした、バレエの基礎を習得するクラスです。
- DISCO WORLD .... 70年代後半から90年代に流行したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジし、当時の華やかな雰囲気を再現します。
- ハーブムーンヨガ .... 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。

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。
- 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。
- スイムマスター .... スキルの向上を目指し、50m完泳を目指しましょう

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

12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

## 12月3日間体験カード

体験者氏名	12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

※年内は、12月27日(日)までの営業となっております。

※お一人様1回限りの体験となります。

※毎週(月)は、休館日となっております