

# フリー☆プログラム



時間	火		水		木		金		土		日	
	フール	ジム	フール	ジム	フール	ジム	フール	ジム	フール	ジム	ジム	
10:00												
10:30		ポールDe リラックス				チューブDe ガンバルーン					初心者 講習会	初心者 講習会
11:00	アクア ウォーク			ZUMBA ズンバ	アクア ボクサー			お腹凹 シェイプ	アクア エクサ			サーキット 20
11:30 \$												※NEW
14:00	アクア ズンバ			かんたん エアロ	腰痛教室 (水中編)		Let's スイム			からだ バランス		
14:30			はじめて スイム					かんたん ストレッチ				筋コン
15:00			クロひら							ファイティング ボクサ		
15:30												
16:00		初心者 講習会				マイ レッスン		初心者 講習会				
\$												
19:00										マイ レッスン		
19:30						初心者 講習会	ワンポイント スイム					

※内容、開催時間を変更する場合がございます。予めご了承ください。

フール教室	運動レベル	
アクアウォーク	☆☆☆	いろいろな歩き方で健康づくりやシェイプアップ・腰痛、肩こり予防・改善などに効果的です
アクア☆ズンバ	★★★	ラテン系のリズムに合わせ、水の中で楽しく体を動かしましょう！
はじめてスイム	☆☆☆	水慣れから始める水泳教室です 泳げない方でも安心の教室です！
クロひら	★★☆	クロールの基本から平泳ぎの入門までをサポート。初級からステップアップを目指す方へ
アクアボクサー	★★☆	パンチやキックを取り入れたプール版ボクササイズです ストレス発散に最適メニューです！
腰痛教室	☆☆☆	水中の浮力や水圧を利用して、体に無理なく行える腰痛予防と改善が期待できる教室です
Let'sスイム	★★☆	今より泳ぎが上手になりたい方へ ワンポイントレッスンいたします
ワンポイントスイム	★★★	もっとキレイに、より楽に泳ぎたい方へ ワンポイントアドバイスいたします
アクアエクサ	★★☆	アクアエクササイズ(水中運動) 泳げなくても大丈夫。道具も使って運動&リラックス

ジム教室	運動レベル	
ポール De リラックス	☆☆☆	ストレッチポールを使ってのリラクゼーション教室
ZUMBA (ズンバ)	★★★	ラテン系の音楽を使用したダンスレッスンです、みんなで楽しく踊りましょう！
かんたんエアロ	★★☆	エアロビクス教室(音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！)
チューブ De ガンバルーン	☆☆☆	ゴムチューブやボールを使った簡単に楽しい運動教室です！
お腹凹シェイプ	★★☆	腹筋トレーニングを中心とした運動教室 (メタボ対策にも効果的です)
かんたんストレッチ	☆☆☆	簡単に効果的なストレッチを解説しながら行います
からだバランス	☆☆☆	バランスボールやストレッチボールを使って、体のバランスや歪みを整える体質改善教室
ファイティングボクサ	★★☆	ボクシングの動きで気持ちよく汗をかきましょう！(シェイプアップや持久力向上に効果的です)
サーキット20	☆☆☆	どなたでも簡単に参加できるサーキットトレーニングです(有酸素運動なので脂肪燃焼アップです)
筋コン(きんこん)	★★★	筋肉コンディショニング(体力・筋力・バランス力など動ける体づくりを目指します)
初心者講習会	☆☆☆	初心者講習会(マシンの使い方やトレーニングの流れ、運動の効果などを説明いたします)
マイレッスン	☆☆☆	トレーニングジムにて予約制 (個人でも団体でも、トレーナーがマンツーマン指導いたします)



参加対象	プール	プール利用料金お支払いの方	ジム	ジム利用料金お支払いの方
参加方法		当日、プール内で受付を行います		当日、ジム内で受付を行います
開催場所		歩行コース・フリーコース		ストレッチスペース・ランニングコース
定員(先着順)		各20名		各15名 (講習会6名)
所要時間		約20分間		約20分間