

レッスン プログラム



スタジオレッスン ●参加前には血圧、脈拍等の体調チェックを行なってください。少しでも普段と異なる場合は施設のご利用をおやめください。
●運動前・中・後の水分補給を必ず行なってください。●ご参加前に準備運動を行なってください●運動着、運動靴(上履き用)のご着用が必要です。
プールレッスン ●参加前には血圧、脈拍等の体調チェックを行なってください。少しでも普段と異なる場合は施設のご利用をおやめください。
●運動前・中・後の水分補給を必ず行なってください。●ご参加前に準備運動を行なってください●水質等を良好に保つため、プールエリア内の各施設のご利用前はシャワーを浴び、化粧や整髪料、汗等を十分に落としてからご利用ください。●同エリア内の各施設は水着のご着用が必要です。また、プール入水時(水中ウォーキング含む)はスイムキャップをご着用ください。●プールサイドは滑りやすいため、お気をつけください。●プール内でのスマートウォッチ(手首型)について、シリコン等の素材で全体を覆うことができる保護バンドをご使用ください。●プールエリアからの退出の際は、体に付いた水気をよくお拭き取りください。

火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
11:00 ストレッチ 11:00～(25分)		11:00 ストレッチ 11:00～(25分)		11:00 ストレッチ 11:00～(25分)		11:00 ボール ストレッチ 11:00～(30分)		11:00 ストレッチ 11:00～(25分)	
30									
12:00 美ボディ エクササイズ 11:30～(45分)	水中 ウォーキング 11:40～(30分)		はじめて 初級スイム 11:40～(45分)	12:00 ダンベル エクササイズ 11:30～(45分)	水中 ウォーキング 11:40～(30分)				水中 ウォーキング 11:40～(30分)
30									
13:00 ダンベル エクササイズ 12:30～(45分)				13:00 バランス コーディネーション 12:30～(60分)				13:00 ZUMBA 13:00～(50分)	
30									
14:00	<div> <p>事前に体調のチェックをお願いいたします。</p> <p>体調が悪いとき、 気分がすぐれないときの 参加はご遠慮ください</p> </div>			14:00 ZUMBA 13:45～(50分)		14:00 バレトン 13:45～(50分)		14:00 ルーシー ダットン 14:00～(60分)	
30									
15:00									
15:00 ベーシック ヨガ 15:00～(45分)	15:00 アクアビクス 15:00～(30分)		水中 ウォーキング 14:30～(30分)	15:00 アクアビクス 15:00～(30分)		15:00 アクアビクス 15:00～(30分)			
30		15:15 ボール ストレッチ 15:15～(45分)							

スタジオレッスン

強度	クラス名	内容
☆	ストレッチ	全身の筋肉を優しく引き伸ばし、柔軟性の向上や血行を促進します。
☆	ボールストレッチ	特製ボールを使用したストレッチクラス。体幹部を気持ちよく伸ばしましょう。
☆	バレトン	バレエ、ダンス、姿勢トレーニングからなる、筋力と柔軟性のすべてがひとつになったエクササイズです。
☆☆	バランスコーディネーション	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせたプログラム。関節と筋肉の連動性、バランス調整など自身が本来持っている機能を向上させることができます。
☆☆	ルーシーダットン	『タイ式ヨガ』です。自律神経のバランスを整え、心と体の緊張をほぐします。
☆☆	美ボディエクササイズ	ゆっくりとしたリズムによって体の芯からしなやかなメリハリのあるカラダをつくります。
☆☆	ダンベルエクササイズ	ダンベルを使うエクササイズです。筋肉を鍛え、基礎代謝を高めて効率よく脂肪を燃やせる体をつくります。
☆☆	ZUMBA	ラテン系の音楽にのせて、腰の動きを中心にリズムに合わせてダンスします。コア(体幹部)を鍛え、ステキなくびれを目指しましょう。

プールレッスン

強度	クラス名	内容
☆	水中ウォーキング	水中でストレッチや歩行を取り混ぜながら、関節等への負担を少なく、体力づくりや腰痛膝痛等の緩和を目指します。
☆	はじめて初級スイム	最初の25分間は水慣れ〜クロール息継ぎ練習、残りの20分間は4種目の水慣れを行います。(キックの導入等。)
☆	アクアビクス	音楽にあわせていろいろな動きをします。水中で動かすことにより腰や膝への負担を抑えながら体力アップすることができます。

クラブご利用上のおねがい

- ◆ チェックインカウンターにてロッカーキーをお受け取りください。
(チェックアウト時にロッカーキーをご返却ください。)
- ◆ 携行品はロッカーに入れ、ロッカーから離れるときは必ず施錠してください。
- ◆ ジムエリア(レッスン含む)は、運動着、運動靴(上履き用)をご着用ください。
- ◆ プールエリアは、水着をご着用ください。また、入水時は水泳キャップをお被りください。
- ◆ レッスンプログラムは不定期で変更いたします。また、当日の休講、内容や時間の変更等の場合があります。
- ◆ ロッカーエリア内、脱衣所の棚はシャワーおよびサウナをご利用時にのみご使用ください。
- ◆ ロッカーエリア内、ドライサウナは衣類やスリッパを脱いでご使用ください。
- ◆ サウナ内への新聞や雑誌等の持ち込み、クリーム、オイル、塩等のご使用はご遠慮ください。
- ◆ サウナストーブには水等をかけないでください。(漏電や感電の危険、故障の原因となります。)
- ◆ 体調の悪い方、気分のすぐれない方、また酒気を帯びてのご利用はご遠慮ください。
- ◆ 常時、水分補給を行なってください。
- ◆ ロッカーエリア内やトレーニングエリア内でのお食事はご遠慮ください。
- ◆ 館内は全面禁煙です。
- ◆ 危険物や悪臭を発するもの等、他の利用者に迷惑を及ぼす物の持ち込みはご遠慮ください。
- ◆ クラブ内で広告物の配布や勧誘、物品の販売は禁止です。
- ◆ クラブ内で許可なしに、取材活動、録音、写真やビデオ撮影はできません。
- ◆ クラブ内(駐車場含む)での盗難、紛失、事故等につきましては、一切責任を負いかねますので予めご了承ください。

以下に該当する方はご利用いただけません。

- 医師に運動や入浴を禁止されている方
- 伝染病・皮膚疾患等、他人に伝染または感染する恐れのある方
- 暴力団関係者
- 刺青(タトゥ含む)のある方

館内ご利用手順

