



## ペアーレ桐生V I E (Tel : 0277-44-8000) 体験メニュー (R. 4~9月)

NO	曜日	時間	定員	講座名	場所	運動の強度	最終日	講座内容
1	月曜日	11:00~12:00	5人	ウェイクアップエクササイズ	2階スタジオ	中	9/14	前半エアロビクス、後半自重でのトレーニング+ストレッチ
2	火曜日	16:30~17:30+α	5人	水中ウォーキング	プール	弱	9/15	水の特性をいかし、関節に負担の少ないトレーニング
3	火曜日 (第2・第4)	20:00~20:45	5人	ストレッチポール&ピラティス	2階スタジオ	弱	9/8	ストレッチポールで身体を緩めて、ピラティスで身体を整える
4	水曜日	12:15~13:00+α	5人	筋膜リリース	2階スタジオ	中	9/16	グリット(筒状の道具)を使い、身体をほぐす
5	水曜日	15:30~16:30+α	5人	初心者のヨガ&ピラティス	2階スタジオ	弱	9/16	優しいヨガ・ピラティス
6	木曜日	11:00~12:00	5人	水中健康体操	プール	弱	9/10	簡単なアクアビクス・ウォーキング
7	木曜日	11:00~12:00	5人	姿勢改善リフレッシュウォーキング	3階スタジオ	弱	9/10	体幹を強化し、美しい姿勢を手に入れ、ウォーキングでシェイプアップ
8	木曜日	13:30~14:30+α	5人	アクアビクス	プール	弱	9/10	簡単なアクアビクス
9	木曜日	15:00~16:00+α	5人	リフレッシュウォーキング&スイム	プール	中	9/10	30分ウォーキング、30分初心者スイミング
10	木曜日	18:30~19:30+α	5人	ハタヨガベーシック	2階スタジオ	弱	9/10	簡単簡単なハタヨガ
11	木曜日	19:45~20:45+α	5人	リラックスヨガ	3階スタジオ	弱	9/10	優しいヨガ
12	木曜日	18:45~19:30+α	5人	サルセッション	3階スタジオ	中	9/10	リズムに合わせて楽しく踊ります
13	土曜日	10:00~11:00	5人	Enjoyやさしい体操	1階	弱	9/12	身体をほぐし整えて、バランスの良い身体づくり 11回コースの為開始日は施設にお問合せください
14	土曜日	11:00~12:00	5人	ベーシックヨガ	3階スタジオ	低	9/19	優しいヨガ
15	月曜日	10:45~11:45	2人	マイペーストレーニング	2階ジム	人により異なる	9/14	ジムのマシーンを使ってマイペースにトレーニングできます
	火曜日	11:00~12:00	2人		2階ジム		9/15	有酸素運動+筋力トレーニング+ストレッチ
	木曜日	18:30~19:30	2人		2階ジム		9/10	体力に応じてトレーニングします

2,6,8 水に顔をつけません

4 グリットフォームローラーを使いセルフマッサージを行います

9 スイミングはクロール・背泳ぎを行います

10, 11 リラックス系のヨガプログラムです。

14 いすに座って体操します。

15 各自の体力に合わせて、トレーニングできます。



### 【お願い】

予約後に都合が悪くなったときは、前日までに連絡をお願いします。

また、レッスンの10分前には、着替え等の準備を終え、血圧測定・健康チェックをできるようにお越しください。

プールに入る方は、2階ジムで測定をしてから着替えてください。

### 【ご注意】

・最終日を過ぎた場合でも申込みができる場合もあります。施設にご相談ください。

・こちらの体験メニューは上半期(9月まで)のものです。9月~10月、3月~4月にかけて施設側の契約の都合上、一時的に申込みができない期間が生じる場合があります。あらかじめご了承ください。