

# 2018年 GW特別営業レッスントイムテーブル

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
5/3 (木)	第1スタジオ		10:30~11:30 エアロ ★★ 木木		13:00~13:15 はじめて ジャム ★ 徳田	13:20~14:20 ボディジャム60 ★★★★ 徳田	14:45~15:30 ボディパンプ45 ★★ 西藤	予約制 定員17名
	第2スタジオ		10:45~11:15 XCO ★ 青山	予約制 定員21名	12:30~13:30 楊名時健康太極拳 ★★★★★ 羽根渕		14:45~15:45 コアトレ&ピラティス ★★ 山田	
	ミニスタジオ			11:45~12:15 グラビティ ストレンクス 松山				
	スイミングプール			12:00~12:30 ミットウォーク ★ 一見	12:45~13:15 らくらくクロール ★ 一見	13:30~14:30 スイムトレーニング ★★★★★ 中村		
5/4 (金)	第1スタジオ		10:30~11:15 エアロ ★★ 新道		13:15~14:00 ボディバランス45 ★★ 小森		15:00~16:00 バレエストレッチ&パ ★★ 河内	
	第2スタジオ		10:30~11:30 かんたんHIPHOP ★★ 杉浦照	予約制 定員17名	13:00~13:30 スリムEx ★ うみ	14:30~15:15 レズミルズ トーン ★★ うみ		
	スイミングプール		11:00~11:45 アクアエクササイズ ☆☆ 村松	12:00~12:45 スイムトレーニング ★★★ 青山	13:00~13:45 流水教室 ★ 富永	14:00~14:30 らくらくクロール ★ 富永		
5/5 (土)	第1スタジオ		10:45~11:30 ZUMBA ★★★ 藤吉		12:30~13:15 ピラティス ★★★ 池田	14:10~14:25 はじめて コンバット ★ 松山	14:30~15:30 ボディコンバット60 ★★★★★ 松山	
	第2スタジオ		11:15~11:45 ボディパンプ30 ★ 永谷和	予約制 定員17名	13:00~13:45 レズミルズ トーン ★★ 小森	14:20~14:35 はじめて ジャム ★ うみ	14:40~15:10 ボディジャム30 ★★★ うみ	
	ミニスタジオ						15:00~15:30 グラビティ ストレンクス 永谷和	予約制 定員5名
	スイミングプール			12:10~13:00 スノーケリング ★ 海ん中				

**営業時間**  
5月3日(木)、4日(金)、5日(土) 10:00~20:00(トレーニングゾーンは19:30まで)  
(プール)  
・スイムレッスン : 対象者 ...25m完泳を目指す方 ...25m以上泳げる方 ...50m以上泳げる方  
・フィットネスレッスン : 運動強度 ...軽い ...ややしっかり

**(スタジオ)**  
・予約レッスンの受付開始は4月28日(土)AM10:30~開始致します(電話予約可) レズミルズ トーンは先着順です。  
・マークのついているクラスは裸足で受講が可能です。  
・初心者の方 ...初めての方 ...慣れてきた方・少しチャレンジしたい方 ...とにか動きたい方  
...しっかり動きたい方 ...とにか動きたい方

PALスポーツクラブ6・3 TEL 0563-57-8063

## スタジオ レッスン紹介

### スタジオ ダンスレッスン

#### ZUMBA

★★★  
ラテン系の音楽で速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされたプログラムです。パーティーに参加するつもりで皆さん楽しんでいきましょう!!

#### かんたんHIPHOP

★★  
ダンスを始めたい方にオススメです。年齢に関係なく気軽に参加できる内容です。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

#### バレエストレッチ&パ

★★  
スタイルアップバレエに、さらにフロアでのいろいろなアプローチからのストレッチやインナーマッスルを意識したエクササイズを加えて、より深く体に働きかけていきます。

### エアロピクスレッスン

#### エアロ

★★  
軽快なリズムにのって楽しく身体を動かす有酸素運動です。心肺機能の向上に役立ちます。

### 太極拳

#### 楊名時健康太極拳

★~★★★  
太極拳とは、武術であり、芸術であり、哲学を含んだ心身の健康法です。身体を動かしながら、瞑想(めいそう)・禅の状態に導いていくことにより心まで整える健康法です。

### ロックンダンス

#### XCO(イクスコ)

★  
XCOという道具を利用して縦・横に振りながら全身運動を行います。インナーマッスルが鍛えられたり、消費カロリーがアップするなどの効果が得られます。

#### スリムEx

★  
ステップ台の昇降運動(有酸素運動)と筋力トレーニングを交互に行うサーキットエクササイズです。ダイエットや筋力向上を目指す方におすすめです!!

#### グラビティ

★  
ミニスタジオにて短時間で効果的にエクササイズを行いたい方におすすめの筋力トレーニングです。自分の体重を負荷として、身体機能を高め、たくさんの汗をかいていきます。

### コア系レッスン

#### ピラティス

★★  
身体の芯(コア)を整え、筋力を強化します。身体に集中しながら均等のとれた美しいボディラインと心と体のバランスを目指します。

#### コアトレ

★★  
自体重やボールを使ってマットの上でトレーニングを行います。肩こり、腰痛、膝痛を予防したい方、マシンでのトレーニングが苦手な方におすすめです。

### レズミルズレッスン

#### ボディパンプ

★~★★★  
コンパクトなバーベルと音楽の楽しいエクササイズ。短時間でカラダを引き締め、活動的な筋肉をつくり、しなやかなラインに変身します。

#### ボディコンバット

★~★★★★★  
キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作を取り入れたクラスです。とにかく楽しいので、レッスンはあっという間にフィニッシュ!

#### ボディバランス

★★★  
ヨガ、太極拳、ピラティスなどに基づくストレッチング、コアトレーニングを組み合わせ音楽にのせて行うエクササイズです。

#### ボディジャム

★~★★★★★  
ダンスの動きをベースにして、音楽に身をゆだねて楽しみながら行うカーディオワークアウトです。振り付けは曲が流れる中で少しずつ覚えていきますので、ダンスを始めたい方にもお勧めです。

#### レズミルズ トーン

★★  
トーンとは「引き締める」という意味です。ゆっくりとした音楽でヨガの動きを取り入れ筋力向上、コアの強化を目指します。シンプルな動きで自分に合った強度を選ぶことが出来るクラスです。

### アクア

#### アクアエクササイズ

☆☆  
水の特性を利用したエクササイズは身体に無理なく加わり効果的。楽しい音楽と水の特性を利用した有酸素運動、顔を水につけたり泳いだりしませんので泳げなくても運動が出来ます。

#### ミットウォーク

★  
ミット(手につけるグローブ)を使うことで、より効果的に水中運動ができます。

#### 流水教室

★  
水の特性を利用したエクササイズは身体に無理なく加わり効果的。楽しい音楽と水の特性を利用した有酸素運動、顔を水につけたり泳いだりしませんので泳げなくても運動が出来ます。

#### スノーケリング

★  
水中を覗くための「マスク」、呼吸が出来る「スノーケル」楽に進むことが出来る足ひれ「フィン」。これらの道具を使って自由に泳ぐレッスンです。道具は無料で貸し出しております。

#### スイムスレッスン

#### スイムトレーニング

★★★★★  
インターバルトレーニングを中心に行います。体力向上したい方、新たな目標を目指したい方にお勧めのレッスンです。

#### らくらくクロール

★  
クロールを2.5m泳げようになりたい方を対象にしたレッスンです。