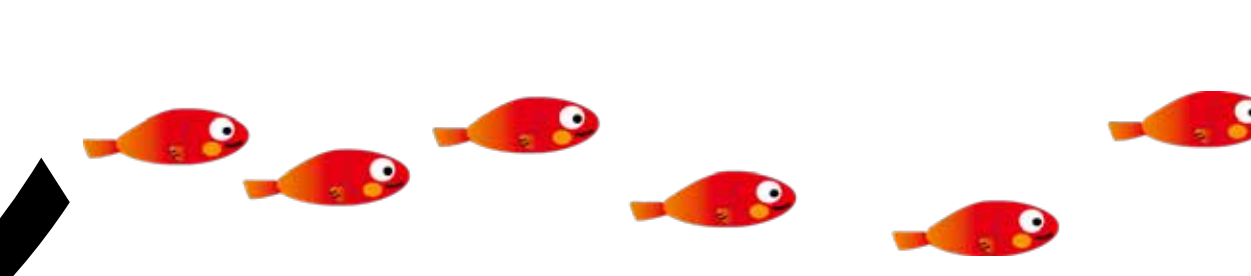


# 2018年 お盆特別営業レッスンタイムテーブル



## レッスン紹介

### スタジオ

エアロビクスレッスン	ダンス系レッスン	ストレッチ系レッスン	ヨガ系レッスン	
<b>エアロ</b> ★★ 軽快なリズムによ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。	<b>クラシックバレエ入門</b> ★ コアを鍛えている部分をバレエの踊りで表現してみませんか？本格的な基本を分かりやすくお伝えいたします！年齢は関係ありません！	<b>ウェープリング</b> ★ ウェープリングを使い、しなやかな心と身体づくりを目的としたクラスです。初めての方でもお気軽にご参加ください。	<b>かんたんヨガ</b> ★ 呼吸をしながら気持ちを落ち着かせ、優しいポーズと共に、普段使っていない部分を伸ばし身体のたるさを取っていきます。	<b>ジャイロキネシス</b> ★★ 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。快適に過ごすために必要な筋力をつけ、関節の柔軟性を上げていきましょう。肩こり、腰痛、膝痛を予防したい方におすすめです。

### レズミルズレッスン

ボディバランス45	ボディジャム45	ボディパンプ45	レズミルズ トーン	ボディコンバット45
★★ 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のせて行います。	★★ ダンスの動きをベースに、音楽に身をゆだねて楽しみながら行います。振り付けは音楽が流れる中で少しずつ覚えていきます。	★★ コンパクトなバーベルと音楽の楽しいエクササイズ。短期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。	★★ 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。	★★ キックボクシング、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！

### プール

### スイムレッスン

飛込み練習会&記録会	市民水泳徹底練習クロール	フォーム撮影会&記録会
皆さんは、自分がどのくらいのタイムで泳げるかご存知ですか？そこで自分のタイムを知るために、この記録会で泳いみましょう。距離は2.5mから何mでもOKです。また、飛込みの練習も行いますので、市水に出場される方はもちろん、飛込みの練習をしたい方は是非一度チャレンジしてみてください。	西尾市市民水泳大会に向けたクロールの技術UP、スピードUPのための特別レッスンです。市民水泳大会で自由形に出場される方はもちろん、クロールをもっと上手に泳ぎたい方も是非ご参加ください。	飛込みや水中でのフォームを陸上や水中から撮影します。普段見ることのできない自身の泳ぎをこの機会に確認してみませんか？ 飛込み・フォーム以外の撮影は固く禁止させていただきます。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	
8/14 (火)	第1スタジオ 10:30~11:15 レズミルズ トーン ★★ うみ				13:30~13:45 はじめて ジャム ★ うみ	13:50~14:35 ボディジャム45 ★★ うみ	15:00~15:45 ボディパンプ45 ★★ 青山	予約制 定員17名
		11:00~11:45 ボディバランス45 ★★ 小森			14:10~14:25 はじめて コンバット ★ 松山	14:30~15:15 ボディコンバット45 ★★ 松山		
		市水に参加されない方も参加可		13:00~13:45 市民水泳 徹底練習 クロール ★★★ 中村	14:00~16:00 飛込み練習会&記録会 永谷&中村			
8/15 (水)	第1スタジオ 10:30~11:30 かんたんヨガ ★ CHIHO			12:30~13:30 エアロ ★★ 池田		14:30~15:30 クラシックバレエ入門 ★ MIKI		
			11:45~12:45 ジャイロキネシス ★★ 村松		14:00~14:45 ウェープリング ★ 杉浦照			先着順 20名 なくなり次第終了
			12:00~14:00 フォーム撮影会&記録会 青山&西藤					

### 営業時間

8月14日(火) 10:00~20:00(トレーニングゾーンは19:30まで)  
8月15日(水) 10:00~17:00(トレーニングゾーンは16:30まで)

(プール)  
スイムレッスン : 難易度 … 2.5m以上泳げる方

(スタジオ)  
予約レッスンの受付開始は8月4日(土)AM10:30~開始致します(電話予約可)

- マークのついてるクラスは裸足で受講が可能です。その他のクラスはシューズが必要です。
- … 初めての方 … 慣れてきた方・少しチャレンジしたい方

PALスポーツクラブ6・3

TEL0563-57-8063