

スイムレッスン

水泳

泳げない方から泳げる方まで
個人の泳力・体力に合わせて無理なく
泳ぐことを目的としています。

トレーニング

TR

筋力と持久運動を
バランスよく取り入れます。
マシンジムも豊富にございます。

アクアビクス

AQA

肩こり・腰痛に効果抜群!!自律神経
を調整して健康に!!シェイプアップ
効果大!どなたでもできます。

エアロビクス

AR

初心者・中高年の方もやさしく参加
できるプログラム。リズムに合わせて
体を動かし、ストレス解消しましょ

**シニア
水中レッスン**

シニア水中レッスン

60歳以上の方のコースです!!
笑いが大切!!
ゆっくりゆっくり元気な体づくり。

ヨガ

ヨガ

だれにでもできる体に優しく
簡単な動きで無理なく
リラックスできるレッスンです。

ストレッチ

ST

こわばった体をやさしくほぐしま
す。筋肉を柔軟にし、血圧の循環を
促進します。床の上で無理なくでき

水中健康

水健

泳げなくても大丈夫!!水の浮力で膝
や腰に負担がかからず、どなたでも
できる運動としてお楽しみいただけ

週間スケジュール表

スポーツクラブ AZ

		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
月	プール							マスターズ 初級	13:00~ 14:20							
	スタジオ				ヨガ 2F	10:30~ 11:30	ST 体操	マスターズ 中・上級	13:00~ 14:00							
火	プール					アクア		シニア 初級	13:00~ 13:50					マスターズ 初級	20:10~ 21:00	
	スタジオ				エアロビ 1F	10:15~ 11:15		シニア 中・上級	13:30~ 14:20					マスターズ 中・上級	20:10~ 21:10	
水	プール						マスターズ 初級	11:00~ 11:50	シニア 初級	13:00~ 13:50				アクア& アイチ	20:15~ 21:00	
	スタジオ				フィットネス ダンス 2F		マスターズ 中・上級	11:30~ 12:30	シニア 中・上級	13:30~ 14:20						
木	プール					アクア		水中 健康	13:00~ 13:40					マスターズ 初級	20:10~ 21:00	
	スタジオ				フィットネス ダンス 2F									マスターズ 中・上級	20:10~ 21:10	
金	プール						マスターズ 初級	11:30~ 12:20	シニア 初級	13:00~ 13:50						
	スタジオ						マスターズ 中・上級	11:00~ 12:00	シニア 中・上級	13:30~ 14:20						
土	プール								マスターズ 初級	13:00~ 14:20						
	スタジオ				ヨガ 2F				マスターズ 中・上級	13:30~ 14:30						

※祝日はレッスンなし、営業時間は10:00~18:00に変更となります。
※レッスンを受講の場合はフロントにてお申し出下さい。