

	No.	レッスン名	開催期間	開催時間	レッスン内容
スタジオ レッスン	1	かんたん ダンベル トレーニング	4月12日～ 9月13日 毎週火曜日	午後1時00分～	ダンベルを使用した簡単な有酸素運動やストレッチを行います。筋肉を活性化させ、脂肪燃焼や健康増進に効果的です。
	2	シェイプアップ ウォーキング エクササイズ	4月13日～ 9月14日 毎週水曜日	午前10時30分～	音楽に合わせて、歩くことを中心とした有酸素運動です。足元が不安な人でも安心してしなやかな筋肉づくりを行えます。
	3	ダイエット エアロビクス	4月14日～ 9月15日 毎週木曜日	午前11時00分～	軽快なリズムの全身運動で心肺機能を高めます。スレンダーなボディを求めるならこの教室が効果的です。
	4	カラダづくり教室	毎週木曜日	午後2時15分～	足腰の筋力やバランス感覚、反射神経等を衰えさせない運動やレクリエーションを交えた楽しいレッスンです。
	5	ピラティス	4月12日～ 9月13日 毎週火曜日	午前10時30分～	身体の内側にある筋肉を鍛え、基礎代謝をアップさせる効果があります。呼吸法によってリラックス効果もある究極のエクササイズです。
	6		4月14日～ 9月15日 毎週木曜日	午後1時00分～	
	7	リラックスヨガ①	4月15日～ 9月16日 毎週金曜日	午前10時30分～	正しい呼吸法による有酸素運動で脂肪を燃焼させるとともに、身体の歪みを改善し、バランスを整える効果があります。
	8	リラックスヨガ②	毎週金曜日	午前11時45分～	
プール レッスン	9	初心者 アクアウォーキング	4月12日～ 9月13日 毎週火曜日	午前11時00分～	音楽に合わせて水中でウォーキングや軽運動を行います。足腰の筋肉を無理なく鍛えるのに効果的なレッスンです。
	10	女性のための アクアエクササイズ	4月13日～ 9月14日 毎週水曜日	午前10時45分～	軽快な音楽に合わせて行うアクアエクササイズは、陸上での運動の約3倍の運動量。水に顔をつけないので泳げない人でも安心です。
	11	女性のための水泳教室 (初級)	4月12日～ 9月13日 毎週火曜日	午後1時00分～	息継ぎなしクロールができる女性を対象としたレッスンです。基本動作を習得しながら、クロールの呼吸練習を中心に25m泳げるようになることを目標にします。
	12		4月13日～ 9月14日 毎週水曜日		
	13		4月15日～ 9月16日 毎週金曜日	午後2時00分～	
14	女性のための水泳教室 (中級)	4月13日～ 9月14日 毎週水曜日	午後2時00分～	クロールで25m以上泳げる女性を対象としたレッスンです。	
15		4月15日～ 9月16日 毎週金曜日	午後1時00分～	4泳法の技術を習得します。目標は1泳法以上50m泳げるようになることです。	

※女性のための水泳教室については、参加者の泳力によってクラスの変更をお願いする場合があります。