

2020年10月～  
2021年3月

## Kai・遊・パーク 事前申込型レッスンのご案内



★事前申込人数が定員に達していないクラスは、施設使用料の他に**1回300円**でご参加頂けます。  
当日参加希望の方は、受付(フロント)にてレッスン当日の定員状況をご確認下さい。当日参加のお申込みは、  
当日の開館から先着順となりますのでご了承ください。(※電話での申込みや事前の予約はできません。)  
★開始時にはレッスンにご参加頂けるようご準備下さい。  
(中学生から参加可能です。スタジオレッスンは保護者の同伴参加が必要です。)

### スタジオレッスン

レッスン名	開催期間	開催時間	難易度	強度	レッスン内容
かんたんダンベル トレーニング (定員12名)	毎週火曜日	午後1時～ (45分)	☆	★～★★	◆ダンベルを使用した簡単な有酸素運動やトレーニングとストレッチを行います。脂肪燃焼や健康増進に効果的です。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 シューズ(底の厚いもの)、タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装 ※ダンベルはトレーニングルームに用意してあります。
シェイプアップ エクササイズ (定員12名)	毎週水曜日	午前10時30分～ (45分)	☆～☆☆	★★	◆音楽に合わせて、歩く事を中心とした有酸素運動のレッスンです。脂肪を燃焼し、しなやかで引き締まった身体づくりを行います。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 シューズ(底の厚いもの)、タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装
かんたんエアロ &ヨガ (定員12名)	毎週木曜日	午前10時30分～ (45分)	☆～☆☆	★～★★★	◆軽快なリズムの全身運動で心肺機能を高めます。体幹を鍛え姿勢を改善しダイエットにつなげます。ヨガでは体と呼吸を合わせて、身体のさまざまな感覚を研ぎ澄ましながら普段使わない部分をより動かしてやすく導きます。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 シューズ(底の厚いもの)、タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装
カラダづくり教室 (定員12名)		午後2時15分～ (45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。簡単な有酸素運動も行います。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 シューズ(底の厚いもの)、タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装
ピラティス (各定員12名)	毎週火曜日	午前10時30分～ (45分)	☆	★	◆身体の歪みを改善し、バランスを整える効果があります。呼吸法によって姿勢やバランスを整え体の内側から鍛えられます。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 水分補給用の飲み物、動きやすい服装、バスタオル(ヨガマットに敷くもの。必要であればお持ちください) ※ヨガマットはトレーニングルームに用意してあります。
	毎週木曜日	午後1時15分～ (45分)			
リラックスヨガ① (定員12名)	毎週金曜日	午前10時45分～ (45分)	☆	★	◆呼吸法とアーサナ(ポーズ)により心と体をほぐし内側の機能を活性化させます。日常から離れ、自己を見つめリラックスできます。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 水分補給用の飲み物、動きやすい服装、バスタオル(ヨガマットに敷くもの。必要であればお持ちください) ※ヨガマットはトレーニングルームに用意してあります。
リラックスヨガ② (定員12名)		午前11時45分～ (45分)			

### プールレッスン

レッスン名	開催期間	開催時間	難易度	強度	レッスン内容
かんたん アクアウォーキング (定員20名)	毎週火曜日	午前11時15分～ (45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。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、水分補給用の飲み物
女性のための アクアエクササイズ (定員30名)	毎週水曜日	午前11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、水の特性を利用して効率良くシェイプアップすることができます。水に顔をつけないので泳げない人でも安心です。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、水分補給用の飲み物
女性のための 水泳教室 (初級) (各定員12名)	毎週水曜日	午後1時15分～ (45分)	☆～☆☆	★	◆息継ぎなしクロールができる女性を対象にしたレッスンです。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泳ぐことを目標にします。背泳ぎの導入も行います。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、ゴーグル(必要であればお持ちください)、水分補給用の飲み物
	毎週木曜日	午後1時15分～ (45分)	☆～☆☆	★	◆息継ぎなしクロールができる女性を対象にしたレッスンです。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泳ぐことを目標にします。背泳ぎの導入も行います。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、ゴーグル(必要であればお持ちください)、水分補給用の飲み物
大人のための 水泳教室 (初級) (定員12名)	毎週金曜日	午後1時15分～ (45分)	☆～☆☆	★	◆クロールの呼吸練習を中心に25m泳ぐことを目標にします。背泳ぎの導入も行います。息継ぎなしクロールができる人を対象にしたレッスンです。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、ゴーグル(必要であればお持ちください)、水分補給用の飲み物
大人のための 水泳教室 (初中級) (定員12名)	毎週木曜日	午後2時15分～ (45分)	☆～☆☆	★	◆息継ぎありクロールで12.5m以上泳げる大人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・背泳ぎ・平泳ぎの3泳法で25m泳げるようになることを目標にします。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、水分補給用の飲み物
女性のための 水泳教室 (中級) (各定員12名)	毎週水曜日	午後2時15分～ (45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。4泳法の技術を習得します。1泳法以上50m泳ぐことを目標にします。 注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態に気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。 持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、ゴーグル(必要であればお持ちください)、水分補給用の飲み物
	毎週金曜日	午後2時15分～ (45分)			

☆運動前の食事について・・・運動開始は食後2時間くらいが最適と言われています。食事直後は胃に血液が集まり消化が始まります。その状態で運動をすると消化不良を起こしたり、普段より体が動かなくなったりするので運動による効果を期待できません。よって最低でも運動開始1時間前までに食事を摂っている事をおすすめします。もし空腹時に運動をする場合は、少量の糖質と水分を摂るようにしてください。ビタミンも補給するとより理想的です。