

ありがとう! 特別Week!!のご案内

プールレッスン

★持ち物★

水着、帽子、ゴーグル(必要な方)、タオル、飲み物

大人のための水泳教室(水慣れ)

火曜日 10:30~11:20
3月18日・25日
担当 深澤 戸島
定員 10名



顔を水につけたことがない、全く泳いだことがないといった方が対象のレッスンです。泳ぐために無理なく行えるウォーキングの方法や水中での呼吸の仕方など、水泳の基礎をお伝えします。

エンジョイアクアエクササイズ

水曜日 10:30~11:30
3月19日・26日
担当 石井 山田
定員 40名



ウォーキングをしながら、体をほぐした後、水の負荷を利用しての筋力トレーニング、脂肪を激しく燃焼させる有酸素運動ダンスをしています。強度は高めですが、皆さんの体力、筋力にあった動きも用意してありますよ！今の体型からサヨナラしたいそのあなた！迷っていないで、お申し込みを！

アクアダンス

水曜日 19:30~20:00
3月19日・26日
担当 石井
定員 40名



アクアピクスが夜の時間帯にやってきました。簡単な動作で体をほぐした後、ダンス・ダンス・ダンス!!水中動作が苦手な方でも是非、チャレンジしてみてください。僕と一緒に楽しく激しく踊りましょう。

アクアベーシック

金曜日 10:30~11:15
3月21日・28日
担当 戸島 山田
定員 40名



アクア初めの一步。ウォーキング姿勢使い方、水の感覚を知る45分間のレッスンです。水中のみならず陸上でも役立つ動きもたくさん。歩く全身運動から、音を楽しむ筋力トレーニング、ダンスで有酸素トレーニング。すべて基本の動きなので、難しいことは行いません。女性コーチがお届けするアクア初めの一步。一緒にLet's アクア!

特別水泳教室

金曜日 17:30~18:30
3月21日(クロール・背泳ぎ)
28日(平泳ぎ・バタフライ)
担当 石井 定員 20名



泳ぎ方の基礎を中心に練習していきます。2週に分けて内容が違いますので、お好みの泳ぎの日にお越しください。

アクアビューティー

土曜日 10:30~11:30
3月22日・29日
担当 石井 戸島 山田
定員 40名



運動の基礎から「アクアミッド」を使った筋力トレーニングや心拍数を上げるパワートレーニング、最後はしなやかなダンスと軽快なダンスで有酸素トレーニング。水の中で繰り上げられる60分間。身体も心も「美しく」なるレッスンです。

Kai・遊・パーク水泳記録会

月曜日 11:00~12:00
3月3日・17日



担当 Kai・遊・パークスタッフ
定員 なし

やって参りました。Kai・遊・パーク水泳記録会。日頃の練習の成果を発揮する時です。何種目でも記録を計れます。多くのエントリーをお待ちしております!あのコーチも記録に挑戦するみたいですよ!

私たち、スタッフからの
『ありがとう』を
2週間に...
詰めこみました!!



スタジオレッスン

☆持ち物☆

動きやすい服装、トレーニングシューズ、タオル、飲み物

ファイトパンチ&キック

火曜日 13:00~14:00
3月18日・25日
担当 深澤 石井
定員 35名



基本的に、動作を確認した後本格的なパンチ、キックをしながら、有酸素運動を行います。全身をキック&パンチで動かした後、ラストパートで腹筋を追い込み、冬にため込んだ脂肪を燃やし尽くしましょう!

ファーストパンチ&キック

木曜日 13:00~14:00
3月20日・27日
担当 深澤 山田
定員 35名



ボクシングのカッコイイ世界を感じてみませんか? このレッスンは基本のパンチ、動作しか行いません。第一歩となるレッスンです。基本のパンチだからこそ型をしっかり習得でき、気持ちいい汗を流すことができます。簡単に優しいけれど、ヒップアップ効果、ストレス発散に絶大! Shall we box?

BBCリターンズ

水曜日 13:00~14:00
3月19日・20日
担当 石井 戸島
定員 30名



お待たせしました。あのBBCが戻ってきました! ステップ台を使用しての有酸素運動、ダンベルやチューブを使った筋力トレーニング。一つ一つの動きが短く、姿勢を意識しながら、トレーニングしていきます。辛くてもグループでやれば大丈夫です。一緒にがんばりましょう!

スーパーステップ

金曜日 11:45~12:45
3月21日・28日
担当 深澤 石井
定員 30名



ステップ台を使用しながら、ウキウキになる曲で動いていきます。ステップ台は5段階に調節できますので、ご自分の体力に合わせて運動できます。初めての方でも楽しめる動きも行います。一緒に楽しくステップしましょう。