

シルバーウィークスペシャルレッスン

●9月20日(日)・21日(月)・22日(火)・23日(水)は、
特別プログラムになります。

| 9/20(日) | | 9/21(月)祝 | | | 9/22(火)祝 | | | | 9/23(水)祝 | | | | |
|----------------------------------|-------------|---------------------------------------|-------|-----|------------|-------------------------------|-------|-----|----------|-----------------------------------------------------|-------|-------|-----|
| 通常レッスン | | プールDAY | | | 特別プログラムDAY | | | | レスミルズDAY | | | | |
| 1スタジオ | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | テニス | 1スタジオ | 2スタジオ | プール | テニス | 1スタジオ | 2スタジオ | アウトドア | テニス |
| ニコニコ エアロ45 10:15 湯浅 | | スラックライン 10:30~12:30 13:30~16:30 | | | | ステップ45 10:15 安田 | | | | バランスチェック 10:15 ボディバランス 45FX 10:30 成瀬 | | | |
| かんたん ピラティス 11:15 新岡 | | 休講 | | | エンジョイゲーム | BODY FLOWヨガ 11:15 安田 | | | | コンバットチェック 11:30 ボディ コンバット45 11:45 川森 | | | |
| ボディパンプ 12:15 田中 | | 休講 | | | 入門・初級 | ほっそり エアロ45 12:30 古市 | | | | パンフチェック 12:50 ボディパンプ 45 13:05 田中 | | | |
| ヒーリング 体操 ラファイラ 13:30 斉藤 | 14:30~15:00 | 休講 | | | | ZUMBA 13:30 古市 | | | | avex ワークス 14:15 CXWORX 14:30 加藤(洋) | | | |
| ヨガ 14:30 嶋田 | | 休講 | | | | 棒ピクス 14:30 古賀 | | | | サバイバル コンバット70 15:30 加藤(洋) 田中・土屋 | | | |
| ボディ コンバット45 15:45 田中 | | 休講 | | | | パーワークス 15:45 久世 | | | | avex ダンスマスター (キッズ) 16:20 COZY | | | |
| | | 休講 | | | | 素足で 行います | | | | avex ダンスマスター (キッズ) 17:30 COZY | | | |
| | | 休講 | | | | | | | | | | | |

※通常のプールレッスンプログラムではございません。ご確認ください。
※スタジオレッスン・サーキット・卓球レッスンは休講となります。

※通常のスタジオ・プールレッスンプログラムではございません。ご確認ください。
※サーキット・卓球レッスンは休講となります。

※通常のスタジオレッスンプログラムではございません。ご確認ください。
※サーキット・卓球レッスン・プールレッスンは休講となります。

※ テニスドーム・スラックライン・プールプライベートレッスン・AED体験会・各特別プログラム詳細、
卓球面貸しスケジュールは、別紙にてご確認ください。

★ シルバーウィーク特別プログラムです♪

『J-POPアクア』…誰もが耳にしたことのあるJ-POPの音楽で楽しくアクアビクス♪

『美脚ウォーク』…通常のアクアウォーキングに美脚づくりのために効果的なエクササイズをプラス！メリハリのある美脚を目指しましょう。美脚＝健脚！男性もぜひご参加ください。

『サーキットアクア』…ヌードルなどの水泳用具を使った筋力トレーニングとジョギングなどの有酸素運動を交互に行います。体脂肪を燃焼しながら、基礎代謝を上げられます！

『アクアダンス』…音楽に合わせて、ダンスのような動きを楽しむアクアエクササイズです♪脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的です。

『ラテンアクア』…情熱のラテン音楽♪リズム♪動き♪を取り入れたノリノリなアクアビクスです★

『ファイティングアクア』…パンチやキックなど、格闘技系の動きでストレスも脂肪もノックアウト！

『プールプライベートレッスン』…個々のレベルに合わせて、泳ぎ方の指導をさせていただきます。【有料・要予約】

『棒ピクス』…専用の棒を使って行う「安全」で「簡単」で「効果的」で「楽しい」プログラムです。

『パーワークス』…フィットネスとバレエを融合したエクササイズ。筋力・筋持久力・心肺機能・バランス・柔軟性の向上を目指します。バレリーナのようなしなやかでスリムな引き締まった体を手に入れましょう！

『サバイバルコンバット』…70分 全12曲のボディコンバット！イントラ3名で豪華にハードにお届けします☆

『AED体験会』…会員様にAEDの使い方の体験をしていただきます。【無料・要予約】
講師 スイミングコーチ 清水 泉希 (四日市市消防本部認定 応急手当普及員)

『青空太極拳』…気持ちいい青空の下で行う太極拳です。雨天の場合は第2スタジオで行います。

『青空ヨガ』…気持ちいい青空の下で行うヨガです。雨天の場合は第2スタジオで行います。

スタジオ
有料リザーブ制度も
(¥200)
ご利用いただけます！