

# wellness 7月スタジオ & プールフリーレッスンスケジュール

ディタイム	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
11:00	11:10~11:30 ウェルネス EX 福田		11:10~11:30 健康教室 及川		11:15~12:00 ピラティス MICHIO		11:10~11:30 腰痛・肩こり 体操 川嶋		11:15~11:40 簡単ストレッチ 11:40~12:10 簡単 有酸素運動 MICHIO	
12:00	11:40~12:40 トレーニング & やさしいエアロ MICHIO	12:30~13:00 水中 ウォーキング 園山	11:40~12:40 太極拳 入門 石川		12:10~13:10 ソフト ステップ MICHIO		11:30~12:00 ヨーガ 川嶋		12:30~13:00 水中 ウォーキング 福田匠	
13:00						13:00~13:30 水泳教室 水慣れ 13:30~14:00 クロール 福田匠				
14:00	14:20~14:40 生活習慣病 予防運動 福田匠		14:20~14:40 腰痛予防 運動 福田		14:20~14:40 関節痛 予防運動 小林		14:20~15:00 ハート・オブ ヨーガ 川嶋		14:20~14:40 肩こり・猫背 予防運動 園山	
15:00	毎週2時台のレッスンでは、体の機能改善を目的に レッスンをを行います。運動に慣れていない方、高齢 者の方にオススメです。是非ご参加ください。									
レイトタイム										
19:00	19:15~20:15 ヒーリング ヨーガ 遠山	19:15~19:45 水泳教室 背泳ぎ 小林	19:30~20:30 ヨーガ 河村	19:30~20:00 トレーニング マスターズ 及川	19:00~19:45 ピラティス 鈴木		19:30~20:20 サーキット 篠原		19:10~19:40 自重 トレーニング 福田匠	
20:00				20:00~20:30 水中 ウォーキング 廣田	19:50~20:30 簡単 エアロ 鈴木					
21:00										

## Information

※参加者が多い場合には利用を制限することがあります。ご理解ご協力お願い致します。

・インストラクターの都合により変更及び休講になる場合がございます。

・17日(月)は祝日営業日の為、レッスンは休講になります。

・29日(土)30日(日)31(月)は休館日になります。



レッスンに慣れていない方でも安心のプログラム

Wellness SPORTS CLUB

鹿沼市栄町3丁目38-3  
TEL:0289-63-5588

# レッスン内容のご案内

## スタジオレッスン

ウェルネスEX	バランスボールを使い簡単なトレーニング、ストレッチを行います。
生活習慣病予防運動	生活習慣病予防を目的にした運動を行います。代謝量向上などダイエットにもオススメです。
ヨーガ・ピラティス	柔軟性・筋力・バランス力を向上させるプログラムです。バランスのとれた体づくりができます。
太極拳	呼吸を整え、ゆったりとした独特の動きで身体機能向上を図ります。
トレーニング & やさしいエアロ	有酸素運動と筋力アップのプログラムです。全身引き締めたい方向けです。
ソフトステップ	脂肪燃焼に効果のある有酸素運動を簡単に行います。
腰痛・肩こり体操	腰痛・肩こりの予防、緩和の為のトレーニング・ストレッチ等を行います。
簡単エアロ	初心者にもやさしいエアロビクスです。慣れていない方も楽しく脂肪燃焼できます。
腰痛予防運動	腰痛予防、改善を目的にした運動を行います。
ヒーリング・ヨーガ	インド古来からの健康法です。呼吸を整え、身体を自然な調子のよい状態にしていきます。
ハート・オブ・ヨーガ	自分の呼吸に合わせてシンプルな動きを繰り返します。初心者の方も無理なく行えます。
関節痛予防運動	関節痛予防、改善を目的に運動していきます。膝痛の気になる方にオススメです。
健康教室	健康になる為のトレーニング、ストレッチを行います。
肩こり・猫背予防運動	肩こり・猫背予防、改善を目的にした運動を行います。
サーキット	筋力と持久力の両方のレベルアップが目指せるプログラムです。
自重トレーニング	自分の体重を使った(自宅でも簡単に行える)トレーニングを紹介していきます。
からだ塾	動作改善を目的に、正しい姿勢での効果的な運動を提案していきます。

## プールレッスン

水泳教室	水慣れから背泳ぎまでの基礎練習を行います。初心者向けのクラスです。
トレーニングマスターズ	本格的なスイムトレーニングを行います。中級、上級者向けのトレーニングです。
水中ウォーキング	水の特性を生かし、膝や腰への負担が少ない、身体にやさしいプログラムです。

## 有料レッスン

パーソナルストレッチ or トレーニング	インストラクターが個別に指導致します。 腰痛・肩こり・身体のメンテナンスなどトータルサポート致します。(1, 560円～)
パーソナルスイム	インストラクターが個別に指導致します。 お客様の泳力、目的に合わせた練習を解りやすく行っていきます。(3, 130円～)