

	月曜日			火曜日			水	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00			お知らせ																
9:30	モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララ ラララサーキット 9:20~10:20 (60分)	1. 3. 5週目 アクアピクス 3コース30名 2. 4週目 水中ウォーキング 2コース20名	モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララ ラララサーキット 9:20~10:20 (60分)														
10:00						3週目のみ 休講													
10:30	エアロ中級 10:15(45分) 角田★★	ラララ DVD-キット 10:40~11:40 (60分)	アクアエクササイズ 10:45(30分) スタッフ★	ラララサーキット ライト 10:30(45分) スタッフ★		アクアピクス 10:30(30分) 高山★													
11:00	キレイBody 11:20(20分) 高橋★		スイム入門 11:30(30分) スタッフ★		お知らせ	グルーブフォーム アドバイス 11:15(60分) 村上													
11:30			1コース定員15名		1. 3. 5週目 姿勢改善 ストレッチ 11:30(45分) スタッフ 開講いたします														
12:00	リラックス ヨガ 12:00(45分) 原田★		泳法別 12:15(45分) スタッフ★		2. 4週目 ゆかトレ ポディメイク 11:30(60分) 高山★ 定員10名														
12:30			1コース定員15名			スイム初級 12:30(30分) スタッフ★													
13:00		ラララ ラララサーキット 13:00~14:00 (60分)	スイム中級 13:15(45分) スタッフ★		ラララ ラララサーキット 13:00~14:00 (60分)														
13:30			1コース定員15名			泳法別 13:15(45分) スタッフ★													
14:00	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★ 定員20名					1コース定員15名													
14:30																			
15:00	健美操 15:00(45分) 木脇★																		
15:30																			
16:00			子ども水泳教室 キッズAクラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用			子ども水泳教室 キッズAクラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用													
16:30				子どもスクール スポーツ教室 幼児クラス 16:10~17:10 (60分)															
17:00																			
17:30			子ども水泳教室 キッズBクラス 17:10~18:15 (65分) 3コース使用		子どもスクール スポーツ教室 小学生クラス 17:30~18:30 (60分)														
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	ヤムナ 19:15(45分) 高橋★			パワーヨガ 19:00(45分) 黒岩★★★		スイム中級 18:45(45分) 山口★★ 1コース定員15名													
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			

レッスンの定員について  
 スタジオレッスン：30名 スイムレッスン：15名  
 水中ウォーキング：20名 アクアピクス：30名

筋コンディショニング系	有酸素系
コンディショニング系	リラックス系
スイム系	有料：有料教室
ラララ会員プログラム	





スイムクラス参加対象基準 ~ご自身の泳力を合うクラスへご参加ください~

- スイム入門：クロール20m泳げない、水泳が初めての方向け。浮く潜る等水慣れとクロールの基本練習を行います。
- スイム初級：クロール40m完泳 クロールの習得と、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本練習を行います。
- スイム中級：クロール40m、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの20m完泳 ドリル中心で距離を延ばす練習を行います。
- スイム上級：4泳法40m完泳 フォームの確認、スピードアップの練習を行います。


# ミズノウエルネス本店スタジオ・プール レッスンのご案内

プログラム難易度 → ★ 初級      ★★ 中級      ★★★ 上級



## ●スタジオ● しっかり汗をかきたい方はコレ!!

 エアロ初級	30分	★	エアロビクスの基本的な動きを取り入れながら音楽と共に身体を動かしていく初心者向けレッスンです。エアロビクスが初めての方でもご参加可能です。
エアロ中級	40～45分	★★	ベーシックステップから少し難易度が高めのステップまでを徐々に展開していくプログラムです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
エアロ中上級	45分	★★★	エアロビクスに慣れたという方にお勧めのクラスです。様々なステップを取り入れ、爽やかな音楽でしっかりと汗をかきます。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
【有料】RITMOS	60分	★★	様々なダンスの要素が入った、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系のレッスンです。ZUMBAやHIPHOPなど、たくさんのダンスに触れたい方は是非!!
 リズム&アイソレーション	45分	★	音楽のリズムと体幹を意識しながら身体の細部を動かすアイソレーションと、ダンスの簡単なステップを行います。
 筋コン簡コン	30分	★	ダンベルとステップ台を活用した、30分間のプログラムです。上半身、下半身、複合パートに分かれます。初めての方、汗をかきたい方、全身を引き締めたい方にお勧めです。
ZUMBA	45分	★	ラテン音楽を中心に世界中の様々な音楽に合わせて動くダンスフィットネスです。一瞬一瞬を楽しむことができ、パーティー感覚でどなたでも楽しめるプログラムです。
 ラララサーキット・ライト	45分	★	自重トレーニングとリズム体操(有酸素運動)を交互に行います。脂肪燃焼&体力向上に効果的なプログラムです。




## ●スタジオ● からだを大きく使って踊りたい方はコレ!!

 フィットネス・フラ	45分	★	ロマンティックなハワイアン調の調で踊るフラ(踊り)。気分を明るく、楽しくさせます。
---	-----	---	---

## ●スタジオ● 筋肉を意識して、しなやかなカラダを作りたい方はコレ!!

 キレイBody	20分	★	関節をほぐし、筋肉を意識しながら脂肪燃焼の効果を高めていきます。しなやかな筋肉をつけて、キレイなBodyを手に入れましょう☆
 お腹引き締め	20分	★	腹筋を中心に体幹の筋力アップ! を目指す、トレーニングのクラスです。
ボディメイク	45分	★～★★	自重トレーニングを中心とした筋力トレーニングのクラスです。アウトマッスルとインナーマッスルを強化し、美しいボディを目指しましょう。
ピラティス	45分	★	コア(体幹)の筋肉を鍛え、骨格の歪みや姿勢を改善していくエクササイズです。


## ●スタジオ● 心を静めて、カラダを動かしたい方はコレ!!

 リラックスヨガ	45分	★	正しい姿勢、呼吸法、瞑想法を自然の摂理に従って実施します。心身のリラクゼーションと、ストレス発散に最適☆
 ムービングヨガ	45分	★	流れるような動きの中で筋肉をリラックスさせることで、身体のカチカチをなくし痛みのある箇所や、動きづらくなっている箇所の改善を行います。
 健美操	45分	★	身体のバランスを整え血液の流れを良くし気分を爽やかに。健やかに美しくいきいきと自分をコントロールし、日々のストレスに負けない力を身につけましょう。
パワーヨガ	45分	★～★★	難易度の高いポーズにもチャレンジしていただけるクラスです。呼吸と向き合い、日々の疲れを消散していきましょう!

## ●プール● スイミング有料レッスン

【有料】グループフォームアドバイス	60分	★	毎週火曜、木曜日の開講です。少人数制の目的別水泳教室です。事前、申込みが必要となります。
【有料】スイムレッスン	60分	★	毎週土曜日開講です。先着順6名。少人数制の目的別水泳教室です。事前、WEB申込みが必要となります。





## ●プール● プールの中で、しっかり脂肪燃焼したい方はコレ!!

 水中WK	30分	★	関節への負担が少なく、膝痛・腰痛の方にオススメ。水の抵抗を利用して、色々な歩き方が体験できるレッスンです。
アクアビクス	30分	★	「浮力」「抵抗」「水圧」水の特性を利用しての水中運動です。全身持久力の向上・脂肪燃焼に効果的です。音楽に合わせて楽しく動かしましょう。

## ●プール● 少しでも上手に泳ぎたい方はコレ!!

 スイム入門	30分～45分	★	クロール20m完泳 泳げない、水泳が初めての方向け。浮く・潜る等水慣れとクロールの基本練習を行います。
 スイム初級	30分	★	クロール40m完泳 クロールの習得と、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本練習を行います。
スイム中級	45分	★★	クロール40m、3泳法20m完泳 ドリル中心で距離を延ばす練習を行います。
 泳法別	45分	★	1回の練習で2種類の練習を行います。3か月を1クールとし、種目に特化した練習を行います。
スイム上級	45分	★★★	4泳法40m完泳 フォームの確認、スピードアップの練習を行います。

## ●スタジオ● 心も、カラダも休めてリフレッシュしたい方はコレ!!

 モーニングストレッチ	20分	★	柔軟性を高め、心身のリラックスにつながります。どなたでも参加できる基本のクラスです。全身の血液循環の促進、関節痛の緩和にも効果が期待できます。
 姿勢改善ストレッチ	45分	★	ミズノオリジナルプログラムである『姿勢シャキーン』と『ポールストレッチ』を組み合わせたクラスです。姿勢をより美しく、楽な姿勢づくりを目指します。
 ポールストレッチ	30分	★	背骨周りの筋肉をゆるめ、背骨を正しい位置に戻す「ポール」を使用したレッスンです。
 ヤムナ	45分	★	ポールをさまざまな方法で使い、筋肉を再教育し、骨を刺激します。身体に良い変化が現れます!! (ポールレンタル 300円) また、フットウェイカーズを使い、足を引き締め、強くし、柔軟にしていくなでコンディショニングレッスンです。(ウェイカーズレンタル 100円)

