

# いつでも誰でもプログラム

~ Smile \* Health \* Beauty ~

2019年GW号外

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
9:00	大池公園で実施! ※ 雨天中止	<b>営業します</b>			大池公園で実施! ※ 雨天中止
9:30		↓武道場↓	↓プール↓	↓プール↓	
10:00	<b>ノルディックウォーキング</b>	<b>トランポピクス無料体験会</b>	<b>水中ウォーキング</b>	<b>アクアダンス</b>	<b>ノルディックウォーキング</b>
10:30	塚本 芳子10:00~(45)	松本 百代10:00~(60) ミントランポリンを 使った有酸素運動です。	平田 学10:00~(30)	平田 学10:00~(30)	塚本 芳子10:00~(45)
11:00	<b>※ ポール無料貸出</b>	↓スタジオ↓	プールでの運動の第一歩! 効果的で正しい歩き方で 全身運動	泳ぐことやダンスが苦手な 方でも大丈夫!!音楽とちょっ としたダンスでストレス解消 にもオススメです。	<b>※ ポール無料貸出</b>
11:30	ポールを使って身体全体 の約90%の筋肉を活動さ せる全身運動です。 ※持ち物 飲み物・タオル	<b>『古武道入門』無料体験会</b>			新緑の季節です。さんりー な周辺、おしゃべりながら のんびり歩いてリフレッシュ
12:00		山田 通 11:15~(45)			
12:30		日本の武道の動きを取り入れた フィットネスプログラムです。 ゴールデンウィーク限定!!			
13:00		↓プール↓			
13:30		フィンスイム体験11:00~(60)			
14:00	時間を確認して下さい。 11:00~12:00	↓復活↓ ↓プール↓	↓スタジオ↓	↓スタジオ↓	↓プール↓
14:30	↓プール↓	<b>水中運動サキット</b>	<b>美Bodyエクササイズ</b>	<b>コアトレーニング</b>	<b>アクアダンス</b>
15:00	<b>らくらく水中運動</b>	村上 混平13:30~(30)	松本 百代 13:15~(45)	平田 学 13:30~(45)	平野 真理13:30~(30)
15:30	塚本 芳子14:15~(30)	↓復活↓ ↓プール↓	↓スタジオ↓		泳ぐことやダンスが苦手な 方でも大丈夫!ストレス解 消にもオススメです。流行の あの曲でたのしくダンス!!
16:00	プールで気持ちよく運動して 心も体もスッキリ!初心者の方、 これからプールで運動し たいと思っている方大歓迎!!	<b>動画フォームチェック</b>	<b>DISCO WORLD</b>	コア(体幹)を意識し た姿勢を作り、その周辺 の筋肉を動かします。普 段あまり使わない部位の トレーニングになります。	↓スタジオ↓
16:30		〔水中運動サキット〕 水の特性を活かした水中で 行う全身運動です。 様々なツールを使って、 全身に効果的な運動を 一緒に楽しみましょう。	〔美Bodyエクササイズ〕 美しい身体をつくるための エクササイズ。一緒に楽し みながら目指せ美Body		<b>エアロビクス入門</b>
17:00		〔動画フォームチェック〕 水中・水上から動画 を撮って泳ぎのフォーム をチェックします。 1人1種目 25m×2本 客観的に自分の泳ぎを 見てみましょう	〔DISCOWORLD〕 懐かしのディスコ サウンドに合わせて楽し く身体を動かすダン スエクササイズです。		松本 百代 15:30~(45)
18:00					エアロビクスはじめての方は まずはここから!!

どのプログラムもパスポート会員なら無料です!!

- **プール会員** スタジオプログラムも参加可能
- **トレ室会員** スタジオ・プールプログラムも参加可能  
(プールプログラムは、レッスン20分前入場、終了後速やかに退水してください)
- **セカンドライフ午後会員**は、12:00以降のプログラムになります。
- **平日会員** 全プログラム参加可能  
(トレーニング室・プールは別途利用料が必要です。)

<1回参加料金(税込)>

- ・45分/640円 スタジオ・ノルディック
- ・30分/510円 ※プールプログラムは、  
利用料のみで参加できます。

**トランポピクス・古武道入門  
体験会参加無料です!!**