



STADIO LESSON (スタジオ)

エアロビクスエクサイズ～リズムにのって有酸素運動～

初級～ 中級	はじめてエアロ	27	これからエアロビクスを「始めてみよう!」と思っている方へお勧めのレッスンです。
	シンプルLo	27	エアロビクスの基本的な動きを中心にシンプルな構成で行うレッスンです。
初級～ 中級	ミドルグレードLo	27	弾まずに様々な動きを組み合わせ、エアロビクスを楽しむレッスンです。
	シンプルHi	27	初心者から慣れた方までを対象とし、弾む動きを含んだシンプルな構成でしっかり汗をかくレッスンです。
上級	オリジナル	27	担当インストラクターの個性あふれるレッスンです。

ダンスクラス～色々なダンス～

初級	フラダンス	27	手や身体の動きで、自然や気持ちを表現します。心豊かになれるクラスです。
中級	ZUMBA	27	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
	リトモス	27	様々なダンス要素を取り入れ、リズムに合わせ、シンプルでダイナミックなダンスプログラムです。
	アルティメットボクシング	27	ボクシング特有の動きを使い、パンチを打つ時のねじる動作でシェイプアップに効果抜群のレッスンです。

健幸クラス～ココロもカラダも健康に～

初心者 初級	腰痛改善ストレッチ	35	腰痛の予防・改善を目的としたストレッチレッスンです
	はじめてウェーブ	35	ウェーブリングを使い全身のストレッチ・筋力トレーニングを簡単に行うレッスンです。※ウェーブリングの貸出しもごさいます。
	からだスッキリ	25	ヨーガとピラティスの動きを取り入れ、全身の筋力・柔軟性・バランス能力を高めていきます。
	骨盤体操	35	骨盤周辺の筋力強化とストレッチポールを使うことで、身体のゆがみの改善を目的としたレッスンです。
	骨盤リズム	35	股関節、骨盤周辺の筋肉を音楽に合わせて動かします。楽しく骨盤コンディショニングができるレッスンです。
	フィットコンディショニング	35	リラクゼーション効果の高いフットセラピーを取り入れながら、体のクセをリセットし、バランスを整えていきます。
	エアロフットセラピー	35	エアロビクスとコンディショニングとフットセラピーの機能解剖学に基づいた、音楽に合わせて心地よく動きたい方のレッスンです。
	リフレッシュヨーガ	35	自分の呼吸や身体の動きを観察、意識しながら行います。身体に体力や活力が付き心身の歪みが解消され、心と身体が安らぎリフレッシュされます。
	ピラティスベーシック	25	姿勢を改善し、柔軟性と筋力の発達を手助けします。また、ストレスの軽減・美肌効果もあります。
	フリーレッスン	30	簡単な筋力トレーニングを中心に行うレッスンです。誰でも自由に参加できます。
ダンベルでシェイプ	30	ダンベルを使用し筋力トレーニングを行うクラスです。ボディバランスの改善や基礎代謝を高めます。	
バレトン	27	フィットネス・バレエ・ヨーガ、3つの要素を1つに合わせたクラスです。裸足で行いしっかり汗のかけるレッスンです。	
中級	ピラティスベーシッククラス	25	ピラティスの基本的な動きをクリアされた方が対象となります。しっかりと身体を引き締めていきます。
中級	フィットコンディショニングワークアウト	27	基礎筋力と身体機能のレベルアップを目的に、様々な筋力トレーニングを行います。
			このマークのレッスンは、裸足で参加いただけるレッスンです。 このマークのレッスンは、ウェーブリングが必要なレッスンです。

POOL LESSON (プール)

アクアエクササイズ～泳がないクラスです～

誰でもOK	腰痛改善ウォーキング	30	腰痛の再発防止・予防・改善を目的とし水中ストレッチと筋力強化及び全身のリラクゼーションを行います。
	ウォーキング & ジョギング	30	水の抵抗を利用して下半身の筋力アップ・持久力アップを目指します。
	アクアビクス	30	水の特性を利用し、関節への負担を和らげ、楽しく音楽に合わせてシェイプアップできます。

スイムコース～泳ぐクラスです～

初心者	まったくはじめて	15	泳ぐことに少し抵抗がある方へお勧めのレッスンです。水に慣れてない方でも安心してご参加いただけます。
	初級スイム	30	4泳法の基礎を理解し、25mを泳げるようになるためのレッスンです。基本を無理のないペースで練習します。
慣れた方	中級スイム	30	25m以上を泳げるようになるためのクラスです。上手に泳げるように親切・丁寧にアドバイスします。
	ファイト500	30	クロールを中心に30分間で500mを泳いでいくレッスンです。
	上級スイム	30	持久力・スピードをあげることを目的としたレッスンです。(700m～1000m)
	マスターズスイム	20	4泳法をとり入れながら健康増進・競泳技術の習得、また競技会の参加を目標とされている方にもお勧めです。

健幸プラザ西大寺  
LESSON SCHEDULE

2022. 5.9～

毎週火曜日は休館日です。  
営業時間：【平日】9:30～21:30 【日】9:30～20:30

Pool Area Studio



- レッスンスケジュールは予定です。都合により休講・変更させていただく場合があります。
- レッスンに参加される方は、フロントにてレッスンチケットをお受け取りください。なお、レッスンには定員がございます。また、配布時間は9時30分～、11時～(スタジオのみ)、12時～、18時～となります。
- レッスン開始後のレッスンチケットはお渡しは致しかねますので、あらかじめご了承ください。

POOL LESSON (プール)

初級スイム

偶数月 4月・6月・8月	クロール
	平泳ぎ
奇数月 5月・7月・9月	背泳ぎ
	バタフライ

上級スイム

	1・2週目	3・4週目	5週目
偶数月 4月・6月・8月	クロール	平泳ぎ	担当コーチの オリジナル
奇数月 5月・7月・9月	背泳ぎ	バタフライ	

中級スイム

	月	水	木	金
4月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
5月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
6月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
7月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
8月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
9月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ

アクアビクス (担当コーチ)

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
木曜日	条	宗	条	宗	条
金曜日	宗	条	宗	条	宗