



健幸プラザ西大寺  
LESSON SCHEDULE

2024.4.1～

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



STUDIO LESSON (スタジオ)

エアロビクスエクササイズ～リズムにのって有酸素運動～

初級	はじめてエアロ	30	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	30	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。
中級	ミドルグレードLo	30	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。
上級	オリジナル	30	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	30	手や身体の動きで、自然や気持ちを表現します。心豊かになれるレッスンです。
	ZUMBA GOLD	35	これからZUMBA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。
中級	ZUMBA	30	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	30	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。

健幸クラス～ココロもカラダも健康に～

初心者 初級	リズムフィットセラピー	35	コンディショニングとフィットセラピーの機能解剖学に基づき、音楽に合わせて少し動きたい方のレッスンです。
	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るレッスンです。
	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。
	はじめてのヨガ	35	柔軟性・体幹力をアップさせ、しなやかな筋肉をつくれます。初めての方でも参加できるレッスンです。
	リフレッシュヨガ	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湧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できるレッスンです。
	骨盤リズム	30	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できるレッスンです。
	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レッスンです。ボディバランスの改善や基礎代謝を高めます。
	ウェーブストレッチング	25	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もご用意しています。
	ストレッチポール	30	ストレッチポールを使い、体のバランスを整えたり、リラクゼーションを行うレッスンです。
	バレト	30	フィットネス・バレエ・ヨガ、3つの要素を1つに合わせたレッスンです。しっかり汗がかけます。
	からだスッキリ	25	ヨ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。
	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。
	骨盤体操	30	骨盤周辺の筋力強化とストレッチポールを使うことで、身体の歪みの改善を目的としたレッスンです。
	ボディコンディショニング	35	全身をほぐし、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。
	骨盤&HIIT	30	骨盤コンディショニングから体を整えた後、心拍数を上げる動きを行い、体力アップや脂肪燃焼できるレッスンです。
コア&ストレッチ	35	体幹を意識しながら動いたり、コンディショニングしながら、体をほぐし、整えていくレッスンです。	
健康体操	35	初心者の方でもできる簡単なストレッチやコンディショニングで、体をほぐすレッスンです。	
中級	プレイングヨガ	35	立位も含めた、柔軟性・体幹力アップを目的とした中級者向けのフィットネスヨガです。
	ピラティスベーシックプラス	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。
	ファンクショナルワークアウト	25	基礎体力と身体機能のレベルアップを目的に、様々なトレーニングを行うレッスンです。

レッスン事前予約について

- 1人4枠の事前予約があります。
- レッスンに参加される方は、右のQRコードより新規入会からマイページをご登録ください。マイページよりスタジオレッスンの予約受付をお願いします。
- 毎月20日より翌月分のレッスンにご予約いただけます。

レッスンのための  
新規登録はこちらから



POOL LESSON (プール)

アクアエクササイズ～泳がないクラス～

誰でもOK	腰痛改善ウォーキング	20	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	20	水の抵抗を利用して全身の筋力アップ・持久力アップを目指します。
	アクアピクス	30	水の特長を利用して、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～

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レッスンです。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。

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

レッスン (担当コーチ)

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
(水)腰痛改善 ウォーキング	鳩場	中村	鳩場	中村	鳩場
(月)アクアピクス	条	宗	条	宗	条
(金)ウォーキング & ジョギング	岡下	鳩場	岡下	鳩場	岡下
(金)アクアピクス	宗	条	宗	条	宗

レッスンについて

- 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。
- レッスンには、定員があります。
- レッスンに参加される方は、レッスンチェックイン用タブレットで『当日チェックイン』をお願いします。
- 当日チェックインはレッスン開始時間の2時間前から10分前まで可能です。
- チェックインしていてもレッスン開始時間を過ぎますと参加できません。ご了承ください。

