

<全部やってみたい！スタジオ教室>

持ち物:動きやすい服装・内履きシューズ(裸足マークなしの教室に参加する方)・飲料水・タオル

教室名	レベル	定員	内容など
アロマヨガ	裸足	20	アロマの嗅覚からの作用とヨーガのゆったりとした動きで、身も心もリラックスできます。どうぞ、そのまま…ZZZ…
整体師の調整ヨガ	裸足	20	待ってました！整体師でもあるMANAMI先生ならではの、心と身体が納得するヨガ！レッスン後のスッキリ感が違います。
テンセグリティー・ヨガ	裸足	20	テンセグリティーとは引っ張る力と戻ろうとする力が釣合うことで安定する仕組み。ヨガを通してこの原理を体感しましょう。
男ヨガ(パワーヨガ)	裸足	20	身体のかた～い男性も、そこは気合とパワーでのりきりましょう！ガツリ汗がかけるパワーヨガにチャレンジです。
モーニングヨガ	裸足	たくさん	広～いグラウンドの中で、朝の新鮮な空気を感じながらヨガをしましょう。晴れますように 起きれますように…(by N)
女ヨガ(パワーヨガ)	裸足	20	女性だって負けてません。筋力UP・ボディメイクにはもってこいのパワーヨガ！ヨガで痩せやすい体に変身～☆
キャンドルNightヨガ	裸足	20	キャンドルのゆらゆら揺れる炎に癒されます。ヨガで1日の疲れを癒すとともに、非日常な空間もお楽しみください
やさしいヨガ	裸足	20	柔軟性・体力・年齢・性別は関係ないですよ。易しい動きと優しい指導で、ヨガの気持ちよさを体感していただきたいです！
フラダンス入門&フラダンスSHOW	裸足	20	「ファイ・フラ・オ・レイアロハ」のフラを踊りましょう。やさしい音楽と先生の素敵な踊りで、まるでハワイにいる気分♪
ペルビックストレッチ	裸足	20	骨盤まわりのインナーマッスルに着目したトレーニング。お腹やおしりのひきしめ、むくみや冷え性の解消にも効果あり！
ポルドフラ	裸足	20	イベントで毎回大好評！立って行うピラティスと言われ、バレエの動きを基本に、ゆっくりとした音楽に合わせて動きます。
ピルピスワーク	裸足	20	「骨盤呼吸体操」でウエスト細く？小尻に？小顔に？と、アフターにはびっくり嬉しい変化あり♪このチャンス逃すな～！！
ピラティス	裸足	20	深い呼吸とともに身体の芯を鍛えます。キレイな姿勢を手に入れるのはもちろん、体の中から美しくなれますよ～。
ENJOYエアロ	初級	20	フィットネスの王道「エアロビクス」。その楽しさや運動効果、そして何より各インストラクターの「味」をご賞味あれ！
エアロマラソン	初級(強度強め)	20	エアローパンチングダンス→筋トレ→？… 90分走るのはキツイけど、これなら楽しくアツク言う間ですね♪
DANCE★エアロ	初中級	20	ダンステイストを取り入れたエアロ。エアロビクスの動きから段々変化していきます。みんな、カッコよくキメちゃって～★
ステップマニア	中上級	17	スタジオのラストにふさわしい！絶対盛り上がる西村マニアによるステップマニア！覚悟を決めたらLet's try！！！！

<お気軽♪お手軽♪30分スタジオ教室>

持ち物:動きやすい服装・内履きシューズ(裸足マークなしの教室に参加する方)・飲料水・タオル

はじめてヨガ	裸足	20	「ヨガしてみたい」そんなあなたのために、ゆっくり丁寧に進めます。このクラスでヨガデビューしてみましょ♪
はじめてエアロ		20	ゆっくり足踏みからスタート！「私なんかできるの？」と思っている方にこそ体験していただきたいです！！
ひっこめ！お腹	裸足	15	たかが30分、されど30分。いろいろな動きや意識でお腹をどんどん締めていきましょう！
ボールDEシェイプ	裸足	15	ボールを使うと普段は意識しにくい部分まで効果的にトレーニングできます。ボール様さまですよ♪
バランスボールピクス		15	バランスボールに座って弾んで♪音楽にのって弾んで♪知らず知らずのうちに体幹も鍛えられちゃう！

<やっぱり気持ちいい～♥プール教室>

持ち物:水着・水泳帽・ゴーグル(マンツーマンスイミングレッスン・チャレンジスイム・水泳教室に参加する方)

水中ストレッチ	[多目的7-ル]	15	水の中では筋肉がイイ感じに緩みます。普段は感じられない伸びや気持ちよさ、リラックス感を味わってください。
水中うぉーきんぐ	[多目的7-ル]	15	多目的プールで思う存分歩きましょう！みんなでおしゃべりしながらワイワイと♪これがまた楽しいんです。
水中ボールDEシェイプ	[多目的7-ル]	15	プールのボールエクササイズをやっちゃいます！楽しみながら、さりげなく筋力UPをねらいましょう♪
ウキ浮き筋トレ	[多目的7-ル]	10	いろいろな浮き具を使って筋トレします！ビート板？ヌードル？浮島？何をを使うかは当日までお楽しみに～
FUN♪FUN♪FIN♪		10	フィン(足ヒレ)を使ってみませんか？すーーと進むあの感覚。病みつきになりますよ♪
すまいるアクア		たくさん	水中で楽しく踊ります。水の中ならジャンプだってへっちゃら！思わず楽しくなっちゃって、み～んな笑顔に☺
みんなでアクア ～完全燃焼！ファイナルスペシャル～		たくさん	プールのラストを飾るレッスン！中村と中島が燃えます！元気に動いて跳んで、最後は完全燃焼だ～！！
水泳教室 ～水慣れ編～	[多目的7-ル]	10	プールで歩いてはいるけど、いつかは泳げるようになりたいな～と思っているアナタ！ちょっと潜ってみませんか？ちょっと浮いてみませんか？多目的プールでのんびりと進めていくので安心。泳ぐ前段階の練習を丁寧にいたします。
水泳教室 ～バタ足編～	[多目的7-ル]	10	浮けるようになったら次はバタ足にチャレンジ！また、すでに泳げる方の中で「バタ足が苦手！」「全然すまない…」なんて方も多しはず。泳ぎの基本であるバタ足にじっくり向き合うよいチャンスですよ～♪
水泳教室 ～クロール編～	[多目的7-ル]	10	クロール、憧れますよね！肩の力を抜いて、頑張らずに、腕を回してみましょ。きっとアナタにも出来ます！もちろんクロールをマスターしている方も、姿勢や息継ぎの確認など、復習がてらぜひご参加ください。
水泳教室 ～目指せ！マスターズ大会編～	中上級	10	「もっと速く泳げるようになって、いつか大会にチャレンジしてみたい！」または「次の大会で自己ベストを更新したい！」というアナタ。一緒に頑張ろうじゃありませんか！この時ばかりは仏の中村も鬼になるかも？！（多分ならない…笑）
マンツーマン スイミングレッスン	お1人様20分、コーチを独り占め出来ます。泳法・飛び込み・ターンなど改善点から練習方法まで中村が心を込めて指導いたします。また、『ビデオ撮り→その場で映像チェック→解説&アドバイス』も可能！あなたの悩み解消・疑問解決のお手伝いをいたします。		
チャレンジスイム ～ミニ記録会～	飛び込みやターン、そして記録にチャレンジしてみませんか？自分の記録を知ることで新しい目標も出来ますよ！他人と競争ではなく、お1人ずつの計測ですので安心してどうぞ♪計測された方にはもちろん、「記録証」を差し上げます☆		

お楽しみ抽選会

各クラス毎(レッスン終了時)に抽選会を行いますよ～
1等は… な、なんと…

イオックスアローザ大人1日券★

今年は一休誰の手に???

その他多数景品をご用意しますので、お楽しみに♪

もちろん、抽選会目的で参加するのも「あり」ですよ～！！

◆参加注意事項◆

申込みされる方は必ずお読みください

- * 申込みは先着順です。定員になり次第締め切ります。締切以降の申込みはキャンセル待ちとなります。
- * キャンセルされる場合は早めにご連絡ください。(キャンセル待ちをされている方に順次ご連絡します)
- * 『マンツーマンスイミングレッスン』の申込み受付はお1人様1枚のみとさせていただきます。(当日空きがある場合は複数回も参加OKです)
- * どのクラスも定員に余裕がある場合は、当日参加OKです。
- * 参加当日は、レッスン開始時刻までにスタジオまたはプールにお入りください。遅れると参加できなくなるクラスもあります。楽しく安全にレッスンを行うためご理解とご協力をお願いいたします。

【問合せ先】 ぶくみつプール 0763-52-8801