

## <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	レベルなど	定員	内容など
いすヨガ	裸足	各20	“いすに座れる方”ならどなたでもOKです！安全で効果的なくいすヨガを体験してみましょう！
アロマヨーガ	裸足	20	アロマの嗅覚からの作用とヨ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…
やさしいヨガ	裸足	各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！
パワーヨガ	裸足	各20	ヨガでも汗はかけるんです。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だ～☆
整体師の調整ヨガ	裸足	20	今回は、足を調整することでカラダをリセット&骨盤を調整します！夏の疲れをとって秋を楽しみましょう(^-^)
モーニングヨガ(場所:総合グラウンド)	裸足	たくさん	モーニングヨガも3年目！毎年大好評☆ 広ー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。
骨盤体操	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！
デトックス&スローピラティス	裸足	20	筋膜リリースで全身をほぐし、ゆっくりと深い呼吸でエクササイズ。疲労回復に…クセになる気持ちよさです♡
ピフィラティス	裸足	20	骨盤底について知識と意識を高めながらエクササイズしましょう。日常生活にも活かせるヒントもつかめるかも！
バレトン	裸足	20	フィットネスとバレエとヨガの要素を取り入れた、裸足で行う有酸素運動。下半身の引き締めにも効果大です！
バー・ワークス	裸足	20	バレエの特質とピラティスの要素で構成されたエクササイズは老若男女すべての方にオススメですぜひ、お試しを！！
ポルドブラ	裸足	各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。
ENJOYエアロ	初級	各20	フィットネスの王道「エアロビクス」。なんだかんだ楽しい「エアロビクス」。何歳になっても「エアロビクス」。やりましょう♪
DANCE★エアロ	初中級	各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、ノリノリでキメちゃって～★
エアロマラソン	初級(強度強め)	20	エアロ→パンチング→ダンス→筋トレ→？…いろいろなやる(やらされる笑)から、90分も楽しくアツと言う間♪
ステップマニア	中上級	17	今年もシメはコチラで！西村マニアによるステップマニアで盛り上がっちゃいませよー！やらないと後悔しますよ！！

## <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

ひっこめ！お腹	裸足	各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	各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♪
ストレッチポール体操	裸足	14	ストレッチポールに乗ると体が正しくリセットされます。ほほ、乗るだけなのにとっても気持ちいい～のでぜひ！
ダンベル体操	裸足	各10	1kgのダンベルしか使いません！軽い負荷で意識付けをしながらゆっくりトレーニングするので、どなたでもOK。
はじめてエアロ		20	ゆっくり足踏みからスタート！「私なんかにはできるの？」と思っている方にこそ体験していただきたいです！！

## <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・スイムマラソン・水泳教室に参加する方)

水中ストレッチ	【多目的プール】	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。
水中うおーきんぐ	【多目的プール】	各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	【多目的プール】	15	プールで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♪
水中ヨガ	【多目的プール】	各15	体がぐーっと伸びて、すーっとほぐれる感覚。陸上とは違う、水中ならではのヨガをお楽しみください！
FUN♪FUN♪FIN♪		10	フィン(足ヒレ)を使ってみませんか？すーーっと進むあの感覚。病みつきになりますよ♪
すまいるアクア		たくさん	水中で楽しく動きます。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！フィナールスペシャル～		たくさん	プールのシメはコチラで！いつものアクアでは感じられない達成感を味わうためにも、みんなで最後まで頑張るぞー！
水泳教室 ～バタ足編～	【多目的プール】	10	水に浮ける方～、バタ足にチャレンジしませんか？また、すでに泳げる方でも「バタ足が苦手！」「全然すまない…」なんて思っている方もぜひ。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～	【多目的プール】	10	クロール、憧れますよね！肩の力を抜いて、頑張らずに、腕を回してみよう。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。
スイムマラソン ～育成クラス大人Ver.～	中上級	10	いつも育成クラスの練習を「よ泳ぐなあ」と横目に見ているアナタ。育成クラス担当の中村がこの日のために練りに練った90分のスペシャルメニュー！みんなで挑戦だー！「一緒に練習してみたい人、この指と～まれっ♪」
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☆
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。

## ◆参加注意事項◆ 必ずお読みください

なにがなんでも  
エントリー  
するぞ～！！



- \* 申し込みは先着順です。定員になり次第締め切ります。締切以降の申し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。当日キャンセルの場合、エントリー料は返金できません。また、電話予約で当日キャンセルの場合は後日エントリー料をいただきます。
- \* 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、入館料が入館毎に必要となります。
- \* 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】 ぶくみっプール 0763-52-8801