



# アイル LESSON PROGRAM

★有料レッスン・・・受講料（1レッスン）500円



**有料**

券売機にてスタジオレッスンの利用券を購入してください  
 ※温泉・プールの回数券でも参加可能です

★サービスレッスン・・・トレーニングルーム・温泉・プールいずれかの  
 利用券を購入された方は自由に参加できます



## スタジオレッスン

月	火	水	木	金	土	日
THE☆ エクササイズ 11:30~12:15	<b>有料</b> リラックス ヨガ 11:15~12:15	スマイル エアロ 11:30~12:15		かんたん 筋力運動 11:15~12:00	<b>有料</b> 漢方マッサージと 太極拳 10:30~11:30	
	体幹 トレーニング 14:30~15:15		<b>有料</b> ヨガ& ピラティス 14:15~15:30		<b>有料</b> リフレッシュ ヨガ 14:10~15:10	
<b>有料</b> ZUMBA 19:30~20:30	<b>有料</b> ボディシェイプ 19:30~20:30	ステップ! ステップ! 19:15~20:00			<b>有料</b> ZUMBA 15:30~16:30	祝日は レッスン 休講です

※ステップ!ステップ! (15名) 太極拳 (15名)  
 ヨガ及びマットレンタル (15名)  
 ボディシェイプ (15名) は当日予約制です  
 ●当日予約は、温泉・プールのフロントにて行います

- ヨガに参加される方でヨガマットをお持ちの方はご持参ください
- 動きやすい服装 (ジーンズ・綿パン以外)
- 室内用シューズとタオル (ヨガはシューズ不要です)
- 水分補給用の飲み物



## プールレッスン

★サービスレッスン・・・温泉・プール・トレーニングとのセット券を購入された方は  
 自由に参加できます

月	火	水	木	金	土	日
スマイル アクア 11:30~12:00	はじめての 水泳 11:30~12:15	ダンベル アクア 11:30~12:00		クロール& 背泳ぎ 13:00~13:45		
がんばる スイム 13:15~14:15			かんたん 水中運動 12:15~12:45	平泳ぎ& バタフライ 13:55~14:40		
はりきり アクア 14:30~15:15		はりきり アクア 14:30~15:15		スマイル アクア 14:45~15:15		祝日はレッスン休講です

- 水着とスイムキャップが必要です
- 予約は不要です 開始時間にプールにお越しください

※スタジオ・プールのレッスンは高校生から参加できます  
 ※レッスンプログラムは、変更及び中止となることがあります  
 あらかじめご了承ください ※祝日はレッスン休講です

お問合せ先  
 牛津保健福祉センター「アイル」  
 TEL0952-51-5515



# アイル LESSON PROGRAM



- ★有料レッスン………受講料(1レッスン) 500円
- ★サービ斯拉スン………トレーニングルーム・温泉・プールいずれかの利用券を  
購入された方は自由に参加できます

## スタジオレッスン

トレーニングルームにはインストラクターが常駐しています  
運動や健康に関することなどお気軽にご相談ください



利用区分	時間	プログラム名	定員	強度	教室内容
サービ斯拉スン	45分	かんたん筋力運動		★	かんたんな筋力運動と有酸素運動を月替わりで行います
		体幹トレーニング		★	身体のライン補正や基礎代謝UPを目指します運動が苦手な方にもおすすめ♪
		THE☆エクササイズ		★★	月替わりに様々な筋力トレーニングを行います
		スマイルエアロ		★★	音楽にあわせ、基本から応用まで行います楽しく身体を動かしましょう!!
		ステップ!ステップ!	15名	★★★★	初心者の方から慣れた方まで楽しめるステップ台を使った運動を行います
<b>有料</b>	60分	リラックスヨガ	15名	★	身体の深い部分を伸ばし心と体のストレスをほぐしていきます
<b>有料</b>		リフレッシュヨガ	15名	★	ヨガの座位をメインに、深い呼吸で心と体のこりをほぐしていきます
<b>有料</b>		ボディシェイプ	15名	★★	格闘技の動きと筋トレを組み合わせた脂肪燃焼プログラムです
<b>有料</b>		ZUMBA		★★★★	ラテン系の音楽にあわせて楽しくダンシング!身体のシェイプアップに効果バツグンです!!
<b>有料</b>		漢方マッサージと太極拳	15名	★	呼吸に合わせてゆっくり体を動かします肩こり、腰痛の改善や下半身の強化におすすめです
<b>有料</b>	75分	ヨガ&ピラティス	15名	★★	ヨガのポーズで身体をほぐし、ピラティスのポーズで体幹のトレーニングとボディラインを整えます

## プールレッスン

アイルのプールには天然温泉がたっぷり入っていますよ♪  
心も身体もリフレッシュ!! いろいろ体験してみよう!!

内容	時間	プログラム名	強度	教室内容
運動教室	30分	かんたん水中運動	★	初心者の方も参加しやすい低負荷で安全な水中運動です
		ダンベルアクア	★	水中でダンベルを使って身体を動かします水の力で負担が少なく動かせます
		スマイルアクア	★★	音楽に合わせて楽しく運動を行います水圧を利用した運動で身体もすっきり!!
	45分	はりきりアクア	★★★★	脂肪燃焼を目的とした教室です身体を大きく動かして脂肪を燃焼しましょう
水泳教室	45分	はじめての水泳	★	「泳げるようになりたい」という方のクラスです水に浮くこと、進むことを練習します
		平泳ぎ&バタフライ	★★	平泳ぎとバタフライの泳法の練習を行います
		クロール&背泳ぎ	★★	クロールと背泳ぎの泳法の練習を行います
	60分	がんばるスイム	★★★★	長く、そして早く泳げる泳法の練習を行います