



# 6月スタジオレッスンのご案内

◀ 一人でいるレッスンは  
有料です

健康教室、健診等でレッスンできない日があります  
カレンダーで確認してください  
○…開催 ▲…母子保健室 ★…多目的室 ×…中止

| 日   | 月   | 火                                       | 水   | 木                                       | 金   | 土   |  |                           |                           |  |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---------------------------|---------------------------|--|
| <b>レッスンに参加しませんか♪</b> (高校生以上から参加できます)<br><b>ビートファイティング</b><br>毎週金曜日 11:15~11:45<br>格闘技の要素を取り入れパンチやキックで<br>ストレス発散とシェイプUPを目指します<br> |   |   |   | <b>1</b><br>14:15~15:30 ○               | <b>2</b><br>11:15~11:45 ○                     | <b>3</b><br>10:30~11:30 ○<br>14:10~15:10 ×<br>15:30~16:30 ×<br>(↑ヨガ・ZUMBA中止)          |  |                           |                           |  |
| <b>漢方マッサージと太極拳</b> *有料教室 500円<br>毎週土曜日 10:30~11:30<br>呼吸に合わせてゆっくり体を動かします<br>肩こりや腰痛の改善におすすめです<br>                                |   |   |   | <b>4</b>                                | <b>5</b><br>11:30~12:15 ○<br>19:30~20:30 ○    | <b>6</b><br>14:30~15:15 ○   | <b>7</b><br>11:30~12:15 ○<br>19:15~20:00 ○ | <b>8</b><br>14:15~15:30 ○ | <b>9</b><br>11:15~11:45 ○ | <b>10</b><br>10:30~11:30 ○<br>14:10~15:10 ○<br>15:30~16:30 ○ |
| <b>11</b><br>  | <b>12</b><br>休館日  | <b>13</b><br>休館日                        | <b>14</b><br>(↓かんたん筋力運動)<br>10:30~11:15 ○<br>11:30~12:15 ○<br>19:15~20:00 ○ | <b>15</b><br>14:15~15:30 ○              | <b>16</b><br>11:15~11:45 ○                    | <b>17</b><br>10:30~11:30 ○<br>14:10~15:10 ○<br>15:30~16:30 ○                          |  |                           |                           |  |
| <b>18</b>   | <b>19</b><br>11:30~12:15 ○<br>19:30~20:30 ○               | <b>20</b><br>14:30~15:15 ○              | <b>21</b><br>11:30~12:15 ○<br>19:15~20:00 ○                                 | <b>22</b><br>14:15~15:30 ○              | <b>23</b><br>11:15~11:45 ○                    | <b>24</b><br>10:30~11:30 ○<br>14:10~15:10 ○<br>15:30~16:30 ○                          |  |                           |                           |  |
| <b>25</b><br>  | <b>26</b><br>11:30~12:15 ○<br>19:30~20:30 ×<br>(↑ZUMBA中止) | <b>27</b><br>14:30~15:15 ★<br>(会場 多目的室) | <b>28</b><br>11:30~12:15 ×<br>(↑スマイルエアロ中止)<br>19:15~20:00 ○                 | <b>29</b><br>14:15~15:30 ★<br>(会場 多目的室) | <b>30</b><br>11:15~11:45 ×<br>(↑ビートファイティング中止) |  |  |                           |                           |  |

レッスンプログラムは都合により変更および中止となる場合があります。あらかじめご了承ください  
 無料レッスンはプール・温泉の利用券またはトレーニング室の利用券を購入された方は自由に参加できます  
 有料レッスンは、券売機でスタジオレッスン500円の利用券を購入してご参加ください  
 スタジオレッスンは高校生以上から参加できます



問合せ先  
 小城市牛津保健福祉センター「アイル」  
 0952-51-5515

2017年  
4月～6月

# 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  
 ↓マークが目印です ※温泉・プールの回数券でも参加可能です

★無料レッスン・・・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☆<br>エクササイズ<br>11:30～12:15     |                             | スマイル<br>エアロ<br>11:30～12:15    |  | ビート<br>ファイティング<br>11:15～11:45 | <b>NEW</b> <b>有料</b> <b>NEW</b><br>漢方マッサージ七<br>太極拳<br>10:30～11:30 |   |
|                                   | 体幹<br>トレーニング<br>14:30～15:15 |                               | <b>有料</b><br>ヨガ&<br>ピラティス<br>14:15～15:30 |                               | <b>有料</b><br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>14:10～15:10                          |   |
| <b>有料</b><br>ZUMBA<br>19:30～20:30 |                             | ステップ!<br>ステップ!<br>19:15～20:00 |  |                               | <b>有料</b><br>ZUMBA<br>15:30～16:30                                 |   |

※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）

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

★無料レッスン・・・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<br>アクア<br>11:30～12:00 | <b>NEW</b><br>はじめての<br>水泳<br>11:30～12:15 | <b>NEW</b><br>ダンベル<br>アクア<br>11:30～12:00 |                             | クロール&<br>背泳ぎ<br>13:00～13:45  |   |   |
| がんばる<br>スイム<br>13:15～14:15 |  |  | かんたん<br>水中運動<br>12:15～12:45 | 平泳ぎ&<br>バタフライ<br>13:55～14:40 |   |   |
| はりきり<br>アクア<br>14:30～15:15 |  | <b>NEW</b><br>はりきり<br>アクア<br>14:30～15:15 |                             | スマイル<br>アクア<br>14:45～15:15   |   |   |

●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

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

★無料レッスン……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

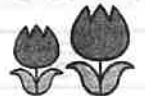
## スタジオレッスン

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  |
|-----------|-----|-------------|-----|------|---|
|           | 30分 | ビートファイティング  |     | ★★   | 格闘技の要素を取り入れ、パンチやキックでストレス発散とシェイプUPを目指します!!         |
|           | 45分 | 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<br>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カ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<br>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<br>ステップ台を使った運動を行います             |
| <b>有料</b> | 60分 | 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<br>心と体のこりをほくしていきます               |
| <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!<br>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<br>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くし、ピラティスのポーズで<br>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<br>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<br>水の方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<br>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<br>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<br>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                       |