

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

※ステップ!ステップ!（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 アケア 11:30～12:00	NEW はじめての 水泳 11:30～12:15	NEW ダンベル アケア 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 アケア 14:30～15:15		NEW はりきり アケア 14:30～15:15		スマイル アケア 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

お問い合わせ先
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

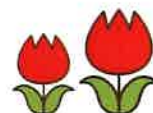
トレーニングルームにはインストラクターが常駐しています
運動や健康に関することなどお気軽にご相談ください



利用区分	時間	プログラム名	定員	強度	教室内容
	30分	体幹トレーニング		★★	
		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	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
有料	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 心と体のこりをほぐしていきます
有料		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!!
有料		漢方マッサージと太極拳		★	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
有料		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ポ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	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!!
		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	★★★★