



# 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  
 ↑マークが目印です



## スタジオレッスン

★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

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	<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		ステップ! ステップ! 19:15~20:00			<b>有料</b> ZUMBA 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 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		

- 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 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>		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>		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