

2023年
1月～3月

アイル LESSON PROGRAM♪

- ★有料レッスン・・・受講料（1レッスン）520円
- ★サービスレッスン【スマイルエアロ(45分)】
当日、トレーニング室で受付を行います
(ジムの有効時間…1回2時間の中で参加が可能です)



スタジオレッスン

日	月	火	水	木	金	土
やさしい ヨガ 11:00～12:00 ※マット持参	さわやか ピラティス 11:15～12:15 ※マット持参	リラックス ヨガ 11:15～12:15 ※マット持参	サービス スマイルエアロ 11:15～12:00 ※マット持参		 14:00～15:00 ※マット持参	漢方マッサージと 太極拳 10:30～11:30
					ヨガ& ピラティス 14:00～15:00 ※マット持参	リフレッシュ ヨガ 14:00～15:00 ※マット持参
<p>ヨガマットの貸出しはありません (ご持参ください) 感染拡大防止のため ご理解とご協力をお願いいたします</p>			<p>祝日はレッスン 休講です!</p>			ZUMBA 15:30～16:30

- 自宅検温 ⇒発熱、風邪症状がないか確認後、マスク着用でご来館ください
- 更衣不要な動きやすい服装、密回避にご協力ください(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
- 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



プールレッスン

プール参加は《会員制》の教室以外は自由参加です！
水着とスイムキャップが必要です！



日	月	火	水	木	金	土
<p>水中で楽しく運動しよう!!</p>				《会員制》 大人の水泳教室 (初級コース) 10:15～11:15		
<p></p>				《会員制》 大人の水泳教室 (中級コース) 11:30～12:30	<p>祝日はレッスン 休講です!</p>	
	スマイル アクア 14:00～14:45	水中 ストレッチ 14:00～14:45	はりきり アクア 14:00～14:45		のびのび アクア 14:00～14:45	

- ※レッスンによっては会場の安全が確保できない場合
利用人数を制限することがあります
- ※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場合があります
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



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



- ★有料レッスン ……受講料 (1レッスン) 520円 券売機にてお買い求めください
- ★サービスレッスン…トレーニングジムの有効時間1回2時間の中で参加が可能です

利用区分	プログラム名	講師	持参するもの	強度	教室内容
有料レッスン	さわやかピラティス	平川	ヨガマット	★	しっかり呼吸が出来るような姿勢づくりとマットを使った運動を行います
	リラックスヨガ	寶藏寺	ヨガマット	★	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
	やさしいヨガ	寶藏寺	ヨガマット	★	初心者の方も気軽に参加できるヨガです心と体をやさしくリラックスさせましょう
	リフレッシュヨガ	森田	ヨガマット	★	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
60分 520円	漢方マッサージと太極拳	吉永	室内シューズ	★	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
	ヨガ&ピラティス	吉丸	ヨガマット	★★	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トレーニングとボディラインを整えます
サービス	ZUMBA	森田	室内シューズ	★★★★	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!!
サービス	スマイルエアロ	内山	ヨガマット 室内シューズ	★★	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!!

※サービスレッスンのレッスン時間は45分です



プールレッスン



内容	プログラム名	講師	強度	教室内容
運動教室 サービス 45分	水中ストレッチ	西村	★	初心者の方でも参加しやすい水中運動です手足や関節を動かし水の抵抗を使って体をほぐします
	スマイルアクア	森田	★★	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	西村	★★★★	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
	のびのびアクア	森田	★★	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!!



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!!

