

2020年
4月～6月

アイル LESSON PROGRAM

★有料レッスン・・・受講料（1レッスン）520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
さわやか ピラティス 11:30～12:15	有料 リラックス ヨガ 11:15～12:15	スマイル エアロ 11:30～12:15		有料 がばいよか ピラティス 11:15～12:15	有料 漢方マッサージと 太極拳 10:30～11:30	
	有料 体幹☆ ボディメイク 14:30～15:30	魔法の ストレッチ 14:45～15:30	有料 ヨガ& ピラティス 14:15～15:30	かんたん 筋力運動 14:15～15:00	有料 リフレッシュ ヨガ 14:10～15:10	
		ステップ! ステップ! 19:15～20:00			有料 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)

●当日予約は、スタジオ前にて行います

- 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

利用区分	時間	プログラム名	定員	強度	教室内容
サービス レッスン	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
		魔法のストレッチ		★	ストレッチや柔軟でからだをほぐし基礎代謝UPを目指しましょう
		さわやかピラティス		★	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
		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 レッスン	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
		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
		がばいよかピラティス		★★★	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
		体幹☆ボディメイク		★★★	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♪
		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!!
		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
	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

※スタジオ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」 TEL.0952-51-5515