

2025年
1月～3月

アイル LESSON PROGRAM

★有料レッスン・・・受講料（1レッスン）800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 | 骨盤底筋 トレーニング 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 | | | ゆる太極 10:30～11:30 ※太極拳の教室です |
| | | | | | 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 |
| ヨガマットの貸出しは ありません ご持参ください | | ステップ! ステップ! 19:15～20:15 ※定員15名(当日予約) | 祝日はレッスン 休講です! | | | ZUMBA 15:30～16:30 |

- 自宅検温 ⇒発熱、風邪症状がないか確認後ご来館ください
- 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）
- 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
- 水分補給用の飲み物
- ※温泉・プールの回数券でも参加可能です
追加券(280円券)を購入ください



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 |
|---|--|----------------------------|----------------------------|---|----------------------------|---|
| | 《会員制》 大人の水泳教室 (初級コース) 10:15～11:15 | 水中で楽しく運動しよう!! | | | | |
| | 《会員制》 大人の水泳教室 (中級コース) 11:30～12:30 | | | | | |
| | 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他事業で会場が使用できない場合
変更や休講、中止になることがあります
※スタジオ・プールのレッスンは高校生から参加できます

お問合せ先 小城市健康スポーツセンター
「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) 800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 60分 520円 | 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 |
| | 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くしていきます |
| | ゆる太極 | 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 |
| | 骨盤底筋トレーニングヨガ | 寶藏寺 | ヨガマット | ★★ | 内なる土台を養うインナートレーニングで尿漏れほっこりお腹、姿勢などの改善に繋がっていきます |
| | 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くし、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 |
| | ステップ!ステップ! | 小松 | 室内シューズ | ★★★★ | ステップ台を使った運動です 音楽に合わせて下半身の強化やシェイプアップができる教室です |
| | 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くします |
| | 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!!

