



# 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	モーニング ヨガ 11:15~12:15 ※マット持参	<b>サービス</b> スマイルエアロ 11:15~12:00 ※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
ヨガマットの貸出しは ありません ご持参ください		<b>NEW</b> 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

- 自宅で検温 ⇒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) ●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
	《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

お問い合わせ先 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) 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 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
	モーニングヨガ	寶藏寺	ヨガマット	★	ヨガの基本的な動きを取り入れ、1日のスタートがスムーズになるよう促します
	やさしいヨガ	杉山 又は 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
	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
	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!!

