

当日参加プログラム アクアビクス

4月～6月

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|--|---|---|
|  |  | アクアビクス 9:45～10:30 森田 美雪 ※4/3は休講といたします。 | アクアシェイプ 9:45～10:30 山本 恵子 |  |
| | やさしいアクア 11:00～11:45 森田 美雪 | はじめてウォーキング 10:40～11:10 佐藤 裕子 | ウォーク&エクササイズ 10:40～11:25 山本 恵子 | |
| | アクア&エクササイズ 12:00～12:45 佐藤 裕子 | はじめてハイドロ 11:20～12:05 森田 美雪 ※4/3は休講といたします。 |  | アクアビクス 12:15～13:00 上田 悦子 |
| | 2・9・16 | 3・10・17・24 | 4・11・18・25 | 5・12・19・26 |
| 4月 | 7・14・21・28 | 8・15・22・29 | 9・16・23・30 | 10・17・24・31 |
| 5月 | 4・11・18 | 5・12・19・26 | 6・13・20・27 | 7・14・21・28 |
| 6月 | | | | |

| 教室名 | 強度 | 時間 | 教室内容 |
|-------------|----------|-----|--|
| はじめてハイドロ | ☆☆☆～★★★★ | 45分 | ハイドロトーンという器具を使用し、シェイプアップやストレッチを水中で行うクラスです。 |
| はじめてウォーキング | ☆☆☆ | 30分 | 水中でのいろいろな歩行と効果をご紹介します。初心者の方でも安心してご参加いただけます。 |
| アクア&エクササイズ | ☆☆☆～★★★★ | 45分 | アクアビクスとヌードル(細長い浮具)を使ったエクササイズをおこないます。 |
| ウォーク&エクササイズ | ☆☆☆～★★★★ | 45分 | 水中歩行と水中トレーニングを行うクラスです。初心者の方でも気軽にご参加いただけます。 |
| アクアビクス | ☆☆☆～★★★★ | 45分 | アクアビクスの基本動作に加え、方向転換やリズム変化などさまざまなバリエーションを楽しむクラスです。 |
| やさしいアクア | ☆☆☆～★★★★ | 45分 | アクアビクスの基本動作や水中での体重移動、身体の動かし方を覚えるクラスです。水中運動初心者の方、体力の維持・向上を目標の方、久しぶりに運動を行う方にお勧めです。 |
| アクアシェイプ | ☆☆☆～★★★★ | 45分 | 有酸素運動効果に加え、筋トレも行いながらボディシェイプしていくクラスです。 |

【参加料】

1教室830円(プール入場料700円込み)
2教室連続参加の方は、プラス210円となります。

★強度表記について

- ☆☆☆ 【すべての方向け】水が入るのが初めての方でも水泳上級者の方でも楽しんでいただけるプログラムです。
- ★★☆ 【水中エクササイズに慣れてきた方、初・中級者向け】強度があり、高い運動効果が期待できるプログラムです。
- ★★★ 【水中エクササイズに慣れてきた方、上級者向け】難度・強度とも高い、水中運動の経験者向けプログラムです。