

アルカディア通信 (R6/7月~9月号)

曜日	教室名	担当	開催日	時間	定員/金額	内容
火曜日	シニアトレーニング中級クラス	あやか	7月9日 ~ 9月17日 ※ 8月13日 は休み。	9:30~10:30(全10回)	15名 / 4,000円	有酸素や筋トレの強度を上げ、筋力、体力アップを目指し生活習慣病の予防をしていきます。
	親子体操教室	杉山		10:45~11:30(全10回)	10組 / 4,000円	対象年齢を0歳~3歳までとし、自由な遊びや体操の中で基礎体力の向上、バランスの良い運動能力を養う事を目的とします。
	シニアトレーニング教室	あやか		13:30~14:30 (全10回)	15名 / 4,000円	ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋力トレーニングをしながら腰痛、膝痛、肩痛などの予防と強化をしていきます。
	曜日変更 カラダすっきり 水中エクササイズ	まゆみ		14:30~15:15 (全10回)	20名 / 4,000円	水の特性を活かして関節周りの柔軟性を高め、アクアヌードルを使い筋力UPや脂肪燃焼を目指します。
	肩・腰・膝の体操教室	ゆっこ		14:45~15:45 (全10回)	10名 / 4,000円	肩こり・腰痛・膝痛の予防に向けて、身体をほぐしながら本来の自然な状態に戻し、心身の健康を取り戻していくクラスです。
	美筋トレーニング	Shoko		19:00~20:00 (全10回)	15名 / 5,500円	ダイエットをしても効果が出ない、ボディラインが綺麗にならない、肩こり腰痛、便秘等の身体の不調を改善。身体の使い方を見直すチャンス♪
	Let's Jump !	Shoko		20:15~21:15 (全10回)	17名 / 5,500円	600~800キロカロリーを消費できるトランポリンレッスンです！楽しいのに効果は高い！綺麗なボディラインが目指せます！肺活量も強くなります！
	NEW 『女性限定！！』 シェイプアップトレーニング	Yayoi		19:15~20:30 (全10回)	5名 / 5000円	トレーニング器具を使ったトレーニングを行います。筋力up、シェイプupを目指します！！
水曜日	NEW 転倒予防教室	Yayoi /ゆっこ	7月10日 ~ 9月18日 ※ 8月14日 は休み	10:45~11:30(全10回)	15名 / 4,000円	転倒予防を目的とした運動を行います。つまづかない為のウォーキングを身につけていきます。
	シニアトレーニング教室	あやか		13:30~14:30 (全10回)	15名 / 4,000円	ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋力トレーニングをしながら腰痛、膝痛、肩痛などの予防と強化をしていきます。
	大人水泳教室（初級）	ちえみ		14:00~14:30 (全10回)	5名 / 3,500円	クロールの手の動き、呼吸方法、キックを練習し“25m完泳”を目標とします。泳げるようになりたい方、ぜひ！ご参加ください！！
	大人水泳教室（上級）	ちえみ		14:45~15:15 (全10回)	5名 / 3,500円	初級より少しステップアップ！クロール・平泳ぎ・バタフライの手の動き、呼吸方法、キックを練習し“25m完泳”を目標とします。
	ズンバ	マミコ		19:00~19:45 (全10回)	20名 / 5,000円	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。カロリーを消費し、脂肪を燃焼。気になるウエストをシェイプアップできるかも！？
	アクアズンバ	マミコ		20:10~20:40 (全10回)	20名 / 5,000円	ズンバのプログラムを水中でも効果的に楽しめるように創られた30分間のアクアプログラムです。楽しくリフレッシュできます。
	全身シェイプ＆体幹強化	あやか		20:00~21:00 (全10回)	20名 / 5,500円	インナーマッスルを中心に全身の筋トレを行う事で、脂肪燃焼・引き締め効果や生活習慣病・腰痛・膝痛・肩こり等の予防・改善を目指します！
木曜日	ステップ45	Yayoi	7月11日 ~ 9月19日 ※ 8月15日 は休み	10:00~10:45 (全10回)	12名 / 5,000円	ステップ台（踏み台）を使い、音楽に合わせて体を動かします。足・腰・体幹の強化や、有酸素運動で脂肪燃焼＆体力アップを目指します！！
	カラダ整えエクササイズ	まゆみ		11:00~11:45(全10回)	12名 / 4,000円	ウェーブリング、ストレッチポール、ボールなどを使い自分の身体に向き合いながら、日頃の疲労回復を目指します。
	60分満足体操	Yayoi		13:30~14:30(全10回)	15名 / 4,500円	音楽を使った有酸素運動や、体幹を意識したトレーニングを行う事で、動きやすい身体づくりを目指します。※踏み台、ポールなど使用予定
	やさしいエアロ	Asuka	7月11日 ~ 9月19日 ※ 8月15日 は休み	19:30~20:15 (全10回)	20名 / 5,000円	エアロビクスの基本ステップを習得し、音楽に合わせて楽しく運動をするクラスです。脂肪燃焼・体力向上に効果的です。
	マットサイエンス	Asuka		20:20~21:05(全10回)	15名 / 5,000円	ヨガとピラティスを併せたエクササイズ。呼吸を意識しながら、座り姿勢やマットを使って、お腹周りを中心に体幹を鍛えます！
	ボディーメイクトレーニング	瀧井		19:30~21:00 (全10回)	8名 / 5,500円	トレーニングマシン、ダンベル等の器具を使用し、トレーニング室で行う教室です。自分の理想とする身体を目指し、3ヶ月間一緒に頑張りましょう。
金曜日	朝ヨガ	梅原	7月5日~9月20日 ※8月9日~16日は 休み	10:00~11:00 (全10回)	20名 / 5,000円	ココロとカラダが目覚め、元気で穏やかな一日をスタート！代謝が上がり、脂肪燃焼によりデトックス効果、太りにくいカラダづくりを目指します。
	アクティブヨガ	高田	7月12日~9月13日 ※8月16日、30日 は休み	13:30~14:15 (全8回)	15名 / 4,500円	アクティブなヨガの動作を取り入れ、足腰の筋力強化、ケガの防止、体の柔軟性向上など、やりたい事の出来る身体づくりを目指します！
	リラックスアロマヨガ①	梅原	7月5日~9月20日 ※8月9日~16日は 休み	18:30~19:30 (全10回)	20名 / 5,500円	季節の変化や暮らしの中で、移りゆくココロとカラダをヨガのゆったりとした呼吸とアサナ（ポーズ）で整えていきます。アロマが香る空間で緊張が緩和されリフレッシュ出来ます。ヨガ初心者の方からご参加いただけるクラスです。ぜひ、一週間の疲れを癒しにいらしてください。
	リラックスアロマヨガ②	梅原	19:45~20:45 (全10回)	20名 / 5,500円		
土曜日	シェイプ＆体幹トレーニング	塩谷	7月13日~9月28日 ※ 7月27日 8月 17日は休み	10:00~11:00 (全10回)	15名 / 5,500円	自重とストレッチポールを使い、体幹を中心にトレーニングを行います。お腹引き締め効果、生活習慣病予防・歪み等の予防改善を目指します。

※天災、プール等の機械故障等によるレッスンの休講については、返金・振替等は致しません。

その点をご考慮したうえでお申し込み下さい。

※「全行程参加できないから…」と迷われてる方、お休みしていただいて大丈夫です！

その他、気になるレッスンに中途加入もOK！！（空きがある場合）

レッスン内容などのお問い合わせは、職員にお声かけください。

各レッスン、空き状況により
一回お試し受講可能です。
おためしレッスン 500円



～教室事業申し込み方法～

①申し込みは、原則参加する本人が申し込みをしてください。(やむを得ず本人が申し込み出来ない場合は、家族のみ可)

↳お友達がまとめて何人分も…ということは出来ませんのでご承知ください。

②住所・氏名・電話番号・希望の教室名を伺います。

③申し込み開始日時 **6月22日(日) 午前 10時00分から受付開始**

※ 申し込みにつきましては、なるべくお電話でお申し込み下さい。

レッスン料の支払いにつきましては、領収書作成の為、7/2(火)からレッスン前日までに必ずお支払いいただきますようお願いいたします。

アルカディアスポーツセンター TEL 0556-64-3113

★アルカディア通信 番外編★



15分の運動で
身体が変わる！！
チャレンジを続けよう！！

NEW

プール・トレーニング室もご利用ください！(利用券・会員証が必要)

プール・トレーニング室利用時間

平日 午前 9:30~11:45(12:00退館)

平日 午後 13:30~21:15(21:30退館)

土曜日・日曜日 9:30~16:45(17:00退館)

◎休館日：月曜日／土曜日・日曜日の夜間(17:00~)

NEW

曜日変更

トレーニング室をご利用の場合は講習修了証が必要になります。(高校生以上)
講習修了証をお持ちでない方は、事前に必ず講習の予約をしてからご来館下さい。

転倒予防教室

歩行の時につまづかない為の予防教室です。歩くことに必要な筋肉作り、姿勢、動作を確認しながら楽しくトレーニングします♪
膝痛、腰痛等の不調、身体の痛みがある方でも無理なくマイペースで進めますので、気軽にご相談ください。

《女性限定》シェイプアップトレーニング

トレーニング室のマシーンを利用しながら筋力upを目指し、代謝を上げ脂肪燃焼を目的とするクラスです。身体の、冷えを緩和させ、体幹を整え動きやすい身体作りを目指しましょう！！

カラダすっきり水中エクササイズ

浮力を利用し、膝、腰に負担をかけずに運動できる種目です。
水の特性を活かし水圧を使って筋力upも目指します。
水着、スイムキャップ着用。

お知らせ

★ カラダすっきり水中エクササイズは、曜日が変更になります。 金曜日→火曜日

★ カラダ整えエクササイズは、時間が変更になります。11:15→11:00

