

☆ENJOY西大寺 フ로그램☆

2020年9月

時間	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
11:00	10:30~11:15 入門エアロ 松浦双葉 体力回復	10:45~11:15 アトヨム30	10:30~11:00 姿勢改善ヨガ 奥西さとし	10:50~11:10 燃えるウォーキング	10:40~11:40 ポールピラティス 福田智美	10:20~11:00 ベビースイミングのため レーン制限があります。	10:40~11:10 筋調整ヨガ カチューシャ廣本	10:50~11:10 燃えるウォーキング	11:00~11:45 初級エアロ 津守幸恵	10:20~11:00 ベビースイミングのため レーン制限があります。	10:30~11:15 ZUMBA GOLD TOMMY☆ (1・3週目)	10:30~12:30 スイミングスクールのため レーン制限があります。
12:00	11:45~12:30 腰痛のための 筋コンディショニング 堀川伸子	12:00~12:20 初級Ba	11:30~12:15 やさしい太極拳 奥西さとし	11:20~11:40 初級Bu			11:10~11:40 アクアピクス 津守幸恵	11:20~11:40 初級Fr	11:50~12:20 かんたんステップ カチューシャ廣本	11:10~11:40 アクアピクス 伊藤加奈 (1・3週目)	11:45~12:30 ZUMBA TOMMY☆ (1・3週目)	
13:00	13:00~13:30 ZUMBA GOLD TOMMY☆ 体力回復	12:30~13:00 フィンスイム	12:45~13:15 ジョイトレ! サーキット マッキー	12:30~13:00 マスターズ			12:00~12:20 初級Br	11:50~12:10 水中ジャンプ!ハイク! エクササイズ! (6名限定)	12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆	12:15~12:45 ZUMBA GOLD TOMMY☆		
14:00	14:00~15:00 かんたんバレエ カチューシャ廣本 (21日休講)		13:10~13:30 ターン&とびこみ	13:30~14:00 JOYBEAT格闘技 &筋膜リリース (10名限定)			12:30~13:00 中級Bu・Ba	13:30~14:00 かんトレ&青竹体操		13:00~19:30 スイミングスクールのため レーン制限があります。		
15:00		15:00~19:30 スイミングスクールのため レーン制限があります。		15:00~19:00 スイミングスクールのため レーン制限があります。								
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	19:45~20:45 アロマヨガ Haruka リラックス	19:30~19:50 燃えるウォーキング 19:55~20:15 初級Fr・Ba	19:10~20:00 ピラティス 宮村知子 リラックス	19:40~20:10 アトヨム30	19:10~19:55 ZUMBA TOMMY☆ (1・3週目)		19:30~19:50 初級Bu・Br	19:30~20:00 ジョイトレ! サーキット マッキー 体力回復	19:30~20:00 中級4泳法			
21:00												
21:30												

火曜日・休館日

土曜16:00~17:00
プール利用不可

コロナウイルス対策のため、スタジオレッスン内容・時間が変更になります。
スタジオレッスンの定員を15名とさせていただきます。
みなさまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

フrogramの見方

プール

Bu → バタフライ
Ba → 背泳ぎ
Br → 平泳ぎ
Fr → クロール
(例)中級Bu・Baは
1・3週目:Bu
2・4週目:Ba を行います。



21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館

21:30 閉館



お知らせとお願い

9月も引き続き、感染症対策として、スタジオレッスン間隔を30分以上あけるため、レッスン内容・時間の変更、定員を15名とさせていただきます。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

◆ロッカールーム利用時のお願い◆

- ・ロッカーの鍵は腕につけてご利用ください。鍵のかけ忘れなど館内での盗難は一切責任を負いかねます。
- ・ロッカーの指定はできません。
- ・ロッカールーム内では靴も室内用シューズもお脱ぎください。
- ・荷物はロッカーに入れ、鍵をかけ、ご自身での管理をお願いします。
- ・ロッカールーム内での食事は、ご遠慮ください。

◆館内利用時のお願い◆

【ジム利用】

- ・トレーニング器具についた汗は、茶色の汗拭きタオルで拭いてください。
- ・マッサージ機を運動後使用する場合は、衣服を着替えてご利用ください。
- ・携帯電話(通話など)は休憩スペースでご利用ください。



【プール利用】

- ・化粧、整髪料をおとしてご利用ください。
- ・スイミングキャップを必ず着用ください。
- ・プールに入る前(サウナ・トイレ使用後も)はシャワーを浴びてください。

△各種提出の締切について△

休会、コース変更、退会の届出締切日は、**9月13日(日)**です。

(例)9月13日までに各種届け出提出をしていただくと・・・

休会届・コース変更届：10月から休会・コース変更が適用

退会届：9月末クラブ退会が可能

会費引落日は、**9月25日(金)**です。

■9月休館日■1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29日(火)・30日(水)

☆スタジオレッスン☆

レッスン名	強度	レッスン指導内容 & レッスンPR
ストレッチ15・20	♡	筋肉や腱をゆっくり気持ちよく伸ばし、柔軟性を高めます。疲労回復にも効果的!
かんとレ	♡	初めて筋カトレーニングする方も安心して参加できる簡単なトレーニングです。
青竹	♡	青竹を踏むことで足の裏を刺激し足の裏の感覚・血行を良くします。
かんたんエアロ	♡	初めてエアロビクスをされる方に!基本動作を中心とした簡単なクラスです。
筋膜リリース(10名限定)	♡	筋肉を覆っている膜(筋膜)を専用のツールを使用してほぐしていきます。
JOYBEAT	♡	映像を見ながら行うレッスンです。格闘技やリラックス系など様々なレッスンを行います。
エアロビクス	♡♡~	エアロビクスの基本ステップに変化をつけ、動きの組み合わせを楽しみましょう。入門、初級は初心者の方にもオススメ!
腰痛のための筋コンディショニング	♡~♡♡	腰周りの筋力を強化し、柔軟性を高めながら姿勢を矯正し、日常生活動作を改善することで腰痛の緩和と予防をめざします。
ZUMBA GOLD ZUMBA	♡♡~	世界中のラテン系音楽を中心に簡単な動きでストレス解消を目的とします。ZUMBA GOLDは初心者の方にオススメです。ZUMBAはGOLDより強度が高くなります。
かんたんバレエ	♡♡~	バレエの基本の動きを中心に行うレッスンです。バレエの動きはインナーマッスルの強化や姿勢改善にも効果的☆
ヨガ	♡~♡♡	ヨガは呼吸を意識しながら身体を動かすことで筋力アップ・ストレス解消効果があります。目的にあった各レッスンにご参加ください。
ピラティス・JSA	♡~♡♡	ピラティスは体幹を鍛え、姿勢を整えていきます。マシントレーニングが苦手な方にもおすすめです。身体の内側から引き締めましょう。
かんたんステップ	♡~♡♡	ステップ台を使った簡単な動きで楽しく動きます。
フットセラピー	♡~♡♡	足のマッサージとストレッチを行います。
ジョイントレ!サーキット	♡~♡♡	股関節を柔らかくするエクササイズとサーキットトレーニングを交互に行うことで短時間に様々な効果があります。
リンバストレッチ&セルフケア	♡~	インナーマッスルの近くを流れている深いリンパをリンバストレッチにより伸縮させることで老廃物の流れを促し、代謝を高めましょう!

☆プールレッスン☆

レッスン名	強度	レッスン指導内容 & レッスンPR
燃えるウォーキング	♡	腹部、股関節部を主に使いながら姿勢改善、基礎代謝向上をめざします。
初級〇〇(20分)	♡	25m泳ぐことを目標にするクラスです。基礎のけのび、キックの練習から行います。
中級〇〇(30分)	♡♡	50m泳ぐことを目標にするクラスです。より楽に、きれいに泳げるよう練習します。
マスターズ	♡♡♡	サークル練習などでタイムアップ、持久力アップをめざします。
ターン&とびこみ	♡♡	泳法別のターン・スタートを覚えてスムーズで格好良く泳ぎましょう。
ファンフィン	♡	フィン(足ひれ)を使用してダイビングなどに向けた練習を行います。
水中ジャンプ!バイク!エクササイズ!	♡	水中バイク、トランポリンを使用します。
アトヨム	♡~♡♡	自分のペースでできる水中エクササイズ、筋カトレーニングです。
アクアビクス	♡~♡♡	効果的にシェイプアップしたい方、腰痛や膝痛のある方も水のパワーで短時間でも運動効果があります。