

# レッスンプログラム 3月

★スタジオへの入場時間★  
 【朝の部】 10:00～ ※日曜日の朝 11:00～  
 【夜の部】 18:10～ ※金曜日の夜 18:40～

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間
	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	😊 ピラティス 青野 10:15～11:00	😊 アクアウォーキング スタッフ 10:20～10:50	😊	😊 アクアウォーキング スタッフ 10:20～10:50	😊					😊 入門太極拳 松尾 10:20～11:00			10:00
11:00	😊 ピラティス 青野 11:10～11:55	😊 水慣れスイム 黒田 11:00～11:30	😊 やさしいヨガ 平井 10:30～11:30	😊 はじめてクロール 前田 11:00～11:30		😊 ボディメイク 石原 10:30～11:15		😊 オリジナルエアロ 石原 10:30～11:15	😊 はじめて背泳ぎ 前田 11:00～11:30	😊 子どもスイミング 2コース使用 9:40～10:40			11:00
12:00	😊 かんたんエアロ 岡田 12:10～12:40	😊 平泳ぎ 黒田 11:40～12:25		😊 ベーシックエアロ 岡田 11:40～12:25	😊 背泳ぎ 前田 11:40～12:25		😊 オリジナルエアロ 岡田 11:30～12:15		😊 ZUMBA 岡田 11:25～12:10	😊 太極拳(24式・扇) 松尾 11:05～12:00	😊 アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	😊 バタフライ 黒田 10:45～11:30	12:00
13:00	😊 ZUMBA 石原 12:55～13:40	😊 アクアバレー 山本 12:35～13:20	😊 ウェーブストレッチ 福田 12:40～13:25		😊 ステップ 岡田 12:30～13:15		😊 スイムトレーニング 前田 12:00～12:45		😊 鍛える&ほぐす 福田 12:20～13:05	😊 かんたんステップ 岡田 12:15～12:45	😊 らくらくスイム 森岡 11:30～12:15	😊 サンデースペシャル 週替わり 11:30～12:15	13:00
14:00	😊 ストレッチ スタッフ 18:40～19:00		😊 ボディメイク 石原 13:35～14:20		😊 YOSHI YOGA 下田 13:30～14:30		😊 やさしいヨガ 平井 13:15～14:15		😊 やさしいヨガ 平井 13:15～14:15	😊 ZUMBA 岡田 13:00～13:45	😊 スイムトレーニング 前田 12:30～13:30	😊 Group Fight MOSSA インストラクター 3/3・17 12:30～13:30 3/10・24・31 12:30～13:15	14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00		😊 キッズスイミング 16:50～17:50		😊 キッズスイミング 2コース使用 15:30～17:50									17:00
18:00													18:00
19:00	😊 ストレッチ スタッフ 18:40～19:00		😊 ストレッチ スタッフ 18:40～19:00		😊 ストレッチ スタッフ 18:40～19:00		😊 ストレッチ スタッフ 18:40～19:00		😊 ストレッチ スタッフ 18:40～19:00	😊 キッズダンス 15:15～17:30	😊 ウェーブストレッチ 黒田 18:45～19:30		19:00
20:00	😊 100%エアロ 中尾 19:10～20:10	😊 バタフライ 黒田 19:10～19:55	😊 Group Fight MOSSA インストラクター 19:10～20:10	😊 背泳ぎ 森岡 19:10～19:55	😊 ボディメイク 石原 19:10～19:55	😊 平泳ぎ 前田 19:10～19:55	😊 ベーシックエアロ 尾寄 19:10～19:55	😊 はじめてスイム&背泳ぎ 前田 19:00～19:45	😊 ベーシックエアロ 尾寄 19:10～19:55	😊 ZUMBA 石原 19:45～20:30	😊 クロール 黒田 19:45～20:30		20:00
21:00	😊 ベーシックヨガ 岡田 20:20～21:20	😊 コーチと泳ごう 黒田 20:10～20:40	😊 かんたんストリートダンス 武川 20:20～21:05	😊 アクアウォーキング スタッフ 20:10～20:40	😊 100%エアロ 中尾 20:05～21:05	😊 スイムトレーニング 20:10～21:00	😊 オリジナルエアロ 尾寄 20:10～20:55	😊 アクアバレー 山本 20:00～20:45	😊 オリジナルエアロ 尾寄 20:10～20:55				21:00

(火)11:00～水慣れスイムは「全く泳げない方」、「25mがなんとか泳げる方」対象のクラスです。 ※泳げる方はご遠慮ください。

★9:55～フロントにて受付開始★  
 (火) 10:15～ピラティス 11:10～ピラティス  
 (水) 10:30～やさしいヨガ  
 (木) 10:30～ボディメイク  
 (金) 10:30～オリジナルエアロ

バタフライ  
手と足の  
タイミング編  
3/1・8・15・22  
(全4回)

★サンデースペシャル★  
 3/3 ベーシックエアロ 担当:岡田  
 3/10 ZUMBA 担当:定久  
 3/17 ボディメイク 担当:石原  
 3/24 ベーシックエアロ 担当:岡田  
 3/31 ZUMBA 担当:定久

**フィットネスクラブ**  
**アイ・マレ**  
 津山市吹屋町2-1  
 アイ・ふきや2F  
 TEL 0868-25-1333  
<http://www.ai-mare.com/>  
**プール・ジム利用時間**  
 火～土曜日 10:00～21:45  
 日曜日、祝日 10:00～17:45

クラス名	時間	難易度	強度	内 容
------	----	-----	----	-----

### ★スタジオエクササイズ★

#### ～エアロビクス(有酸素運動)系～ (持久力アップ、脂肪燃焼を目的としたプログラム)

かんたんステップ	30分	★	☆	ステップ初心者対象のクラスです。基本のステップをしっかりと練習していきましょう。30分なので体力に自信のない方にもおすすめです。
ステップ	45分	★★	☆☆	ステップクラスに慣れてきた方におすすめのクラスです。基本のステップを組み合わせて、簡単なコンビネーションを楽しんでいきます。
かんたんエアロ	30分	★	☆	エアロビクス初級者対象クラスです。エアロビクスの基本のステップを練習します。音楽に合わせてリズム良く体を動かしていきましょう。
ベーシックエアロ	45分	★★	☆☆	エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめのクラスです！ステップを組み合わせてコンビネーションを楽しみながら、しっかり汗をかいていきます。
オリジナルエアロ	45分	★★★	☆☆☆	エアロビクス中級者対象クラスです。インストラクターオリジナルのコンビネーションにチャレンジしながら、しっかり汗をかいていきます。
100%エアロ	60分	★★★★	☆☆☆☆	エアロビクス上級者対象クラスです。はじめて動きの入った複雑なコンビネーションで、しっかりと汗をかいていきます。
Group Fight	45分・60分	★	☆☆☆☆	ボクシングや総合格闘技、ムエタイ等、様々な格闘技の動作をエネルギッシュな音楽に合わせて行います。

#### ～ダンス系～

ZUMBA(ズンバ)	45分	★★	☆☆☆☆	1曲3～4分程度の様々なラテン系の音楽に合わせて体を動かすダンスクラスです。しっかり動きたい、汗をかきたい方におすすめです。
かんたんストリートダンス	45分	★	☆☆	ストリートダンスのリズムの基礎を練習します。これからダンスを始めたい方におすすめのクラスです。

#### ～調整系～ (心身のバランスの改善を目的としたプログラム)

ストレッチ	20分	★	☆	筋肉の緊張を和らげ全身をリラックスさせます。血液循環を良くし、疲労回復・傷害予防にも役立ちます。
やさしいヨーガ	60分	★	☆	呼吸法、姿勢、バランスなどをヨーガ独特のポーズでゆっくりと整えていきます。気の流れを感じながら行うヨーガです。
YOSHI YOGA	60分	★	☆	ヨーガのポーズを中心にレッスンを組み立てられています。ポーズの持つ意味を理解しながら行うヨーガです。
ベーシックヨガ	60分	★★	☆☆	アーサナ(ポーズ)、呼吸法、瞑想を中心に行います。自分自身に意識を集中させ、身体の緊張を和らげ、心と体のバランスを整えるクラスです。
ウェーブストレッチ	45分	★	☆	伸ばす、引き締める、ほぐすが一度にできます。緩やかなウェーブがやさしくリラックスさせます。(ウェーブリングが必要です)
入門太極拳	30分	★	☆	太極拳の入門クラスです。これから太極拳を始めようという方におすすめのクラスです。
太極拳(24式・扇)	55分	★★	☆	「呼吸」を整え、「気」に集中し、精神を和やかにしていきます。ゆっくりとした動きなのでどなたでもご参加できます。

#### ～コンディショニング系～ (筋力アップ、シェイプアップを目的としたプログラム)

ピラティス	45分	★	☆	骨盤から背骨にかけて筋肉を意識し、身体の深層部にある体幹を動かすことで、しなやかで美しいバランスのとれた身体を作ります。
鍛える&ほぐす	45分	★	☆☆	簡単な筋力トレーニングで鍛えた後は、ストレッチで使った筋肉をしっかりほぐします。激しいトレーニングが苦手な方におすすめのクラスです。
ボディメイク	45分	★	☆☆☆	特別な器具は一切使わず、自体重だけで全身の引締めトレーニングを行うクラスです。細かな筋肉もしっかり使うので、シェイプアップにおすすめです。

### ★アクアエクササイズ★

#### ～スイムレッスン～ (泳法指導)

はじめてクロール/背泳ぎ	30分	★	☆	クロール/背泳ぎが全く初めての方から、もう一度基礎を練習したい方におすすめのクラスです。
はじめてスイム&背泳ぎ	45分	★	☆☆	はじめての方から、少し泳げるようになった方を中心としたクラスです。
スイムレッスン	45分	★★	☆☆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ、各4泳法を泳げるように練習します。
スイムトレーニング	50分・60分	★★	☆☆☆	1, 200M以上を目標に泳ぐクラスです。美しいフォームで長い距離が泳げるように練習します。
コーチと泳ごう	30分	★	☆☆	コーチと一緒に泳ぎながらトレーニングするクラスです。
らくらくスイム	45分	★	☆☆	色々な泳ぎで自分にあった楽な泳ぎを探し、練習するクラスです。

#### ～アクアエクササイズ～ (体脂肪燃焼)

アクアウォーキング	30分	★	☆	いろいろな歩き方で30分ご自分のペースで歩きます。腰痛、肩こり、年齢による筋力低下を防ぎます。
-----------	-----	---	---	---

#### ～アクアゲーム～ (楽しく行う運動)

アクアバレー	45分	★	☆☆	ビニールボールを使用し、アイ・マーレ特別ルールで楽しくバレーボールを行います。
--------	-----	---	----	---

#### ～有料水泳教室～

<<有料教室>> <b>【受 付】</b> 毎月第3火曜日 18:00～先着順にて受付 <b>【参加費】</b> 3,240円 (内消費税240円) <b>【募集人数】</b> 3名
--

難易度	★	初級者対象。まずはここから始めましょう。
	★★	初中級者対象。運動に慣れてきた方向けのクラス。
	★★★	中級者対象。レッスンに慣れ、しっかり動きたい方向けのクラス。
	★★★★	上級者対象。難しい動きにチャレンジしたい方向けのクラス。

強度	☆	体力に自信のない方におすすめ。
	☆☆	少し体力がついてきた方におすすめ。
	☆☆☆	しっかり動いて筋力・持久力アップを図りたい方におすすめ。
	☆☆☆☆	ハードに動いてストレス発散したい方におすすめ。

※事前予約・電話予約・代理人予約不可

※有料教室の詳細内容は、別途申込用紙をご覧ください。

【ご注意】都合によりレッスン内容・時間・インストラクターが変更になる場合があります。変更があった場合は掲示板へ貼り出します。