

# 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	😊 やさしいヨーガ 平井 10:30～11:30	😊 アクアウォーキング スタッフ 10:20～10:50	😊 ボディメイク 石原 10:30～11:15		😊 コアエクササイズ 石原 10:30～11:15	😊 肩凝り改善体操 スタッフ 10:20～10:50	😊 入門太極拳 松尾 10:20～11:00	👶 子どもスイミング 2コース使用 9:40～10:40			10:00
11:00	😊 ピラティス 青野 11:10～11:55	😊 はじめて背泳ぎ 黒田 11:00～11:30		😊 はじめてクロール 黒田 11:00～11:30			😊 水慣れスイム 田村 11:00～11:30		😊 アクアリズム 森岡 10:45～11:15			😊 平泳ぎ 黒田 10:45～11:30	11:00
12:00	😊 初級エアロ 岡田 12:10～12:40	😊 バタフライ 黒田 11:40～12:25	😊 フラ 岸本 11:40～12:25	😊 背泳ぎ 黒田 11:40～12:25		😊 中級エアロ 岡田 11:30～12:15		😊 初級エアロ 石原 11:25～12:10	😊 クロール 田村 11:45～12:30	😊 太極拳(24式・扇) 松尾 11:05～12:00	😊 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	12:00
13:00	😊 ボディメイク 石原 12:55～13:40	😊 アクアバレー スタッフ 12:35～13:20	😊 ウェーブストレッチ 福田 12:40～13:25	👶 有料水泳教室 4泳法見直し (初級編) 黒田 12:35～13:35		😊 初級ステップ 岡田 12:30～13:15		😊 鍛える&ほぐす 福田 12:20～13:05	👶 有料水泳教室 4泳法見直し (上級編) 黒田 12:40～13:40	😊 初級ステップ 岡田 12:15～12:45	😊 スイムトレーニング 黒田 12:30～13:30	😊 Group Fight MOSSA インストラクター 3/1・15・29 12:30～13:30 3/8・22 12:30～13:15	13:00
14:00			😊 ZUMBA 石原 13:35～14:20		😊 YOSHI YOGA 下田 13:30～14:30		😊 ポルドブラ 岸本 13:15～14:00			😊 ZUMBA 岡田 13:00～13:45			14:00
15:00													15:00
16:00				👶 キッズスイミング 2コース使用 15:30～17:50						👶 キッズスイミング 16:50～17:50			16:00
17:00		👶 キッズスイミング 16:50～17:50											17:00
18:00	😊 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 19:10～19:30	😊 キッズダンス 15:15～17:30			18:00
19:00								😊 ストレッチ スタッフ 19:10～19:30	😊 バタフライ 山本 19:10～19:55	😊 ウェーブストレッチ 黒田 18:45～19:30			19:00
20:00	😊 上級エアロ 中尾 19:10～20:10	😊 はじめてスイム&背泳ぎ 田村 19:10～19:55	😊 Group Fight MOSSA インストラクター 19:10～20:10	😊 平泳ぎ 森岡 19:10～19:55	😊 ZUMBA 石原 19:10～19:55	😊 クロール 森岡 19:10～19:55		😊 コーチとトレーニング 黒田 19:45～20:30	😊 アクアバレー スタッフ 20:10～20:55	😊 中級エアロ 石原 19:45～20:30	😊 背泳ぎ 黒田 19:45～20:30		19:00
21:00	😊 ベーシックヨガ 岡田 20:20～21:20	😊 コーチと泳ごう スタッフ 20:10～20:40	😊 かんたんストリートダンス 武川 20:20～21:05	😊 アクアリズム 森岡 20:10～20:40	😊 上級エアロ 中尾 20:05～21:05	😊 スイムトレーニング 20:10～21:00							21:00

★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～やさしいヨーガ  
 (木) 10:30～ボディメイク  
 (金) 10:30～コアエクササイズ

★サンデースペシャル★  
 3/1 初級エアロ 担当:石原  
 3/8 かんたんストリートダンス 担当:岸本  
 3/15 初級エアロ 担当:岡田  
 3/22 かんたんストリートダンス 担当:岸本  
 3/29 ポルドブラ 担当:岸本

アイ・マレ  
**こやまスポーツクラブ**  
 津山市吹屋町21  
 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)

初級ステップ	30分	★	☆	ステップ初級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。
初中級ステップ	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、簡単なコンビネーションを楽しんでいきます。
初級エアロ	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。
初中級エアロ	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。
中級エアロ	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。
上級エアロ	60分	★★★★	☆☆☆☆	エアロビクス上級者対象クラスです。はじめての動きが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。
コアエクササイズ	45分	★	☆☆	主にコア(体幹)を使いながら有酸素運動を行うクラスです。
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～

フラ	45分	★	☆	様々な音楽に合わせて楽しく踊るクラスです。
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。
やさしいヨガ	60分	★	☆	呼吸法、姿勢、バランスなどをヨガ独特のポーズでゆっくりと整えていきます。気の流を感じながら行うヨガです。
YOSHI YOGA	60分	★	☆	ヨガのポーズを中心にレッスンが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)
ポルドブラ	45分	★	☆	振付はヨガ、ピラティス、ストレッチなどで構成されており、ストレッチ効果、筋力UP、バランス感覚も高められるエクササイズです。
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。
コーチとトレーニング	45分	★	☆☆	テーマに沿った内容で、コーチと一緒にトレーニングするクラスです。
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。
基礎水泳	45分	★	☆	水泳の基礎技術を学ぶクラスです。
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。
アクアリズム	30分	★	☆	音楽に合わせて水中で楽しく体を動かすクラスです。
肩凝り改善体操	30分	★	☆	肩凝り改善を目的とした動きを中心に、水中運動を行うクラスです。

#### ～アクアゲーム～ (楽しく行う運動)

アクアパレー	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パレーボールを行います。
--------	-----	---	----	---

#### ～有料水泳教室～

<<有料教室>> 【受 付】4泳法見直し(初級編・上級編) 2月21日(金)12:00～先着順にて受付 【参加費】5,000円(税別) 【募集人数】5名 ※最小開講人数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。
	☆☆☆☆☆	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。