


レッスンプログラム 9月

☆スタジオへの入場時間☆
 【朝の部】 10:00～ ※日曜日の朝 10:15～
 【夜の部】 18:15～

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												10:00
11:00		アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	やさしいヨガ 平井 10:30～11:30	アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	ボディメイク 石原 10:30～11:15	アクアウォーキング スタッフ 10:40～11:10	初級ステップ 田村 10:30～11:00	アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	入門太極拳 松尾 10:20～10:50	子どもスイミング 9:40～10:40			11:00
12:00	ピラティス 青野 11:30～12:15	初級スイム クロール 田村 11:40～12:25		初級スイム背泳ぎ 前田 11:40～12:10		初・中級スイム 平泳ぎ 田村 11:30～12:15		初・中級エアロ 石原 11:30～12:15	中・上級スイム 平泳ぎ 前田 11:40～12:25	太極拳 松尾 11:00～12:00	アクアリズム 森岡 10:50～11:20	サンデースペシャル 週替わり 10:45～11:30	中・上級スイム 背泳ぎ 前田 10:30～11:15
13:00	ZUMBA 石原 12:50～13:35	中・上級スイム 4泳法 坂東 12:45～13:30		初・中級ステップ 岡田 12:00～12:45		中級エアロ 岡田 11:45～12:30						Group Fight MOSSA インストラクター 12:00～12:45	
14:00			ウェーブストレッチ 福田 13:15～14:00		YOSHI YOGA 下田 13:00～14:00	アクアバレー スタッフ 12:35～13:20		ポルドブラ 岸本 13:00～13:45	初・中級スイム バタフライ 田村 12:45～13:30	ZUMBA 岡田 12:30～13:15	メニュー トレーニング 12:45～13:30		
<p>☆定員☆ 【スタジオ】 25名 ※一部例外あり。各プログラム右上に記載。 【プール】 なし ☆受付場所☆ フロント ☆スタジオレッスン受付時間☆ 各プログラム20分前 ※午前中1本目のみ10:00～</p>													
15:00													15:00
16:00				キッズスイミング 15:30～17:50									16:00
17:00		キッズスイミング 16:50～17:50											17:00
18:00													18:00
19:00										ウェーブストレッチ 前田 18:45～19:15			19:00
20:00	中級エアロ 岡田 19:15～20:00	初・中級スイム バタフライ 田村 19:20～20:05	Group Fight MOSSA インストラクター 19:15～20:00	アクアリズム 森岡 19:20～19:50	上級エアロ 中尾 19:20～20:20	スイムレッスン 4泳法 田村 20:00～20:45		ボディメイク 石原 19:15～20:00	初・中級スイム クロール 前田 19:20～20:05	ZUMBA 石原 19:35～20:20	中・上級スイム 背泳ぎ 前田 19:30～20:15		20:00
21:00	ベーシックヨガ 岡田 20:25～21:25		初級トレーニング 田村 20:20～20:50	メニュー トレーニング 20:10～20:55				初・中級ステップ 田村 20:20～21:05	アクアバレー スタッフ 20:25～21:10				21:00

☆サンデースペシャル☆
 9/5 かんたんストリートダンス 担当:岸本
 9/12 初・中級エアロ 担当:石原
 9/19 初・中級エアロ 担当:岡田
 9/26 初・中級エアロ 担当:岡田

自然舎グループ アイ・マレ
つやまスポーツクラブ
 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

 特に初心者におすすめのクラスです。

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

★スタジオエクササイズ★

～エアロピクス(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・中級エアロ	45分	★★	☆☆	エアロピ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	★★★	☆☆☆	エアロピ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	★★★★	☆☆☆☆	エアロピクス上級者対象クラスです。はずむ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	★	☆☆☆☆	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)

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	30分・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	60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、しなやかに美しいバランスのとれた身体を作ります。
鍛える&ウェーブ	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。
初級トレーニング	30分	★	☆☆	簡単な筋力トレーニングを行うクラスです。短い時間なので体力に自信がない方にもおすすめです。
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)

初級スイム	30分・45分	★	☆☆	各泳法の基本動作の指導を行います。25m1本を泳ぐのが精いっぱいの方、各泳法が初めての方が対象。
初・中級スイム	45分	★★	☆☆	各泳法の基礎と泳力向上の指導を行います。45分間で600m程度泳ぎます。25m2本以上を1分30秒くらいで連続で泳げる方が対象。
中・上級スイム	45分	★★★	☆☆☆	各泳法の応用と泳力向上の指導を行います。45分間で800m以上を泳ぎます。50m1本以上泳げる方、日頃から500m以上泳がれている方が対象。
4泳法	45分	★★	☆☆	各泳法の応用となるドリル練習から、スタート・ターン等の練習を行います。※25mを泳げる方が対象。
メニュートレーニング	45分	★★★★	☆☆☆☆	1,300m以上をパドル等の道具や様々な練習を取り入れながら泳いでいくトレーニングクラス。中・上級スイムに参加されている方が対象。
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。

～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～

≪プライベートレッスン≫	
【日 時】	応相談
【担 当】	前田 智史 ・ 田村 圭輔
【料 金】	1,100円(税込) / 10分
【申 込】	フロントにて随時受付中

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。
	☆☆☆☆☆	

【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。