

# レッスンプログラム 12月

【休館日】毎週木曜・12/29(日)~1/5日(日)

時間	月曜日		火曜日		水曜日		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													10:00
11:00	YOSHI YOGA 下田 10:30~11:30	アクアオーキング スタッフ 10:45~11:15	ピラティス 青野 10:15~11:00	アクアオーキング スタッフ 10:45~11:15	やさしいヨーガ 平井 10:30~11:30	アクアオーキング スタッフ 10:45~11:15	ストレッチ& ストレッチポール 平井 10:15~11:00	アクアオーキング スタッフ 10:45~11:15	入門太極拳 花房 10:20~10:50	キッズスイミング 9:40~10:40			11:00
12:00	中級エアロ 岡田 12:00~12:45	初心者スイム 大原 11:40~12:25	ピラティス 青野 11:30~12:15	初級スイム クロール 前田 11:40~12:25	ステップ40 岡田 12:00~12:40	基本背泳ぎ 坂東 11:40~12:10	初・中級エアロ 石原 11:30~12:15	中・上級スイム バタフライ 前田 11:40~12:25	太極拳 花房 11:00~12:00	アクアリズム 森岡 11:00~11:30			12:00
13:00	ボディメイク 石原 13:15~14:00	アクアバレー スタッフ 12:40~13:25	ZUMBA 石原 12:50~13:35	中・上級スイム 平泳ぎ 前田 12:40~13:25	ウェーブストレッチ 福田 13:10~13:55	中・上級スイム クロール 前田 12:30~13:15	ポルドブラ 岸本 12:50~13:35	初・中級スイム 背泳ぎ 前田 12:40~13:25	ZUMBA 岡田 12:30~13:15	アクアバレー スタッフ 12:45~13:30			13:00
14:00		メニュー トレーニング 11:40~12:25	★プールをご利用の皆様へ★ ◆必ずスイムキャップをご着用ください。歩行だけの場合も同様です。 (有料レンタル有・ジャグジーは対象外) ◆各プールプログラム開始10分まではご参加いただけます。10分経過以降の参加はご遠慮ください。			★サンデースペシャル★ 12/1 初・中級エアロ 担当:岡田 12/8 初・中級エアロ 担当:岡田 12/15 かんたんストリートダンス 担当:岸本 ※ 時間変更 10:30~11:15 12/22 初・中級エアロ 担当:岡田							14:00
15:00													15:00
16:00		キッズスイミング 16:20~18:30		キッズスイミング 16:50~17:50		キッズスイミング 15:30~17:50		キッズスイミング 16:50~17:50	キッズダンス 15:30~17:30				16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00			★スタジオプログラムご参加の皆様へ★ 【定員】25名 ※一部例外あり。各プログラム右上に記載。 【受付】各プログラム20分前よりフロントにて受付します。 ※午前中1本目のみ10:00~										19:00
20:00	中級エアロ 岡田 19:15~20:00		Group Fight 岡田 19:10~20:10			アクアリズム 森岡 19:20~19:50	ボディメイク 石原 19:10~19:55	初・中級スイム クロール 森岡 19:20~20:05	ウェーブストレッチ 大原 18:45~19:25	メニュー トレーニング 19:35~20:20			20:00
21:00	ステップ40 岡田 20:20~21:00	スイムトレーニング スタッフ 20:15~21:00	ベーシックヨガ 岡田 20:25~21:25	メニュー トレーニング 20:15~21:00	上級エアロ 中尾 20:00~21:00	初・中級スイム 平泳ぎ 前田 20:00~20:45		チャレンジスイム 前田 20:15~21:00					21:00

12/15はイベント開催の為  
休講とさせていただきます。

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・ふぎや2F  
TEL 0868-25-1333

**プール・ジム利用時間**  
平日 10:00~21:45  
土曜 10:00~20:45  
日・祝 10:00~17:45

特に初心者におすすめのクラス

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)

ステップ40	40分	★	☆☆	基本のステップの練習と簡単なステップの組合せを楽しむクラスです。
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る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。はげおど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)

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	40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)
ストレッチ&ストレッチボール	45分	★	☆	ストレッチで体と心をゆっくりとリラックスさせ、ストレッチボールで体を整えていくクラスです。
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、しなやかで美しいバランスのとれた身体を作ります。
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)

初心者スイム	45分	★	☆	顔付け、浮く、キック動作、姿勢、呼吸動作等、全く泳げない方、初心者の方がご利用いただけるスイミングビギナークラス。
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におすすめです。
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におすすめです。
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。
らくらくスイム	45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。
メニュートレーニング	45分	★★★	☆☆☆	1,300～1,500mを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。
スイムトレーニング	45分	★★★	☆☆☆	1,300～1,500mを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(コーチあり)。中・上級スイムに参加されている方が対象。
チャレンジスイム	45分	★★	☆☆	800～1,300mを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(コーチあり)。初・中級スイムに参加されている方が対象。
エンジョイスイム	45分	★★	☆☆	週替わりで様々なレッスンを行っていきます。(初・中級レベル対象)

#### ～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
【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。