レッスンプログラム 9月

【休館日】毎週木曜・9/27(日)

時間	月曜日 スタジオ	月曜日 プール	火曜日 スタジオ	火曜日 プール	水曜日 スタジオ	水曜日 プール	金曜日 スタジオ	金曜日 プール	土曜日 スタジオ	土曜日 プール	日曜日 スタジオ	日曜日 プール	時間
10:00										キッズスイミング 9:40～10:40			10:00
	YOSHI YOGA 下田 10:30～11:30	アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	ビラティス 青野 10:15～11:00	アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	やさしいヨーガ 平井 10:30～11:30	アクアウォーキング 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	アクアウォーキング スタッフ 10:45～11:15	入門太極拳 花房 10:20～10:50	アクアウォーキング 森岡 11:00～11:30		メニュー トレーニング 10:30～11:15	
11:00		初心者スイム 前田 11:40～12:10	ビラティス 青野 11:30～12:15	初級スイム バタフライ 前田 11:40～12:25	9/23 メニュー トレーニング	コーチと泳ごう 前田 11:40～12:25	初・中級エアロ 石原 11:30～12:15	基本背泳ぎ 坂東 11:40～12:10	太極拳 花房 11:00～12:00	わくわくスイム 森岡 11:45～12:30	サンデースペシャル 週替わり 10:45～11:30		11:00
12:00	中級エアロ 岡田 12:00～12:45		9/22 初・中級スイム バタフライ		ステップ40 岡田 12:00～12:40						Group Fight 岡田 12:00～12:45		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 9/21 休講	ZUMBA 石原 12:50～13:35	中・上級スイム クロール 前田 12:40～13:25 9/22 休講	21 ウェーブストレッチ 福田 13:10～13:55	ワンポイント背泳ぎ 前田 12:40～13:10 9/23 休講	ボルドブラ 岸本 12:45～13:30	中・上級スイム 平泳ぎ 前田 12:30～13:15	ZUMBA 岡田 12:30～13:15	アクアバレー 12:45～13:30			13:00
14:00		メニュー トレーニング 11:40～12:25											14:00
15:00						キッズスイミング 15:30～17:50			キッズダンス 15:30～17:30				15:00
16:00				キッズスイミング 16:50～17:50				キッズスイミング 16:50～17:50					16:00
17:00		キッズスイミング 16:20～18:30											17:00
18:00													18:00
19:00	中級エアロ 岡田 19:15～20:00		Group Fight 岡田 19:30～20:30			アクアリズム 森岡 19:20～19:50	ZUMBA 石原 19:15～20:00	初・中級スイム クロール 森岡 19:20～20:05	CIRCL Mobility (サークルモビリティ) 石原 19:15～19:55	メニュー トレーニング 19:35～20:20			19:00
20:00	ベーシックヨガ 岡田 20:20～21:20	メニュー トレーニング 20:15～21:00		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	POSMEX (ポスメックス) 石原 20:15～21:00	メニュー トレーニング 20:15～21:00					20:00
21:00													21:00

☆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。

☆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～

☆サンデースペシャル☆
9/6　初・中級エアロ　担当：長谷
9/13　初・中級エアロ　担当：石原

特に初心者におすすめのクラス

自然舎グループ　アイ・マーレ
つ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

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

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。
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・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てみ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。（ウエーブリングが必要です）
ストレッチ＆ストレッチポール	４５分	★	☆	ストレッチで体と心をゆっくりとリラックスさせ、ストレッチポールで体を整えていくクラスです。
ボルドブラ	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。
ＰＯＳＭＥＸ（ポスメックス）	４５分	★	☆☆	骨盤を正しいポジションに導くよう体幹を強化し、美しい姿勢へと体を整えていくクラスです。
CIRCL Mobility（サークルモビリティ）	４0分	★	☆☆	身体の制限を解放し、体幹の機能を回復させ、可動域を新しくする方法を学ぶクラス。心を集中させ、ストレスを解放していきます。
ボディメイク	４５分	★	☆☆☆	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。
ワンポイントレッスン	３０分	★	☆	1ヵ月毎にキック、手のかき、コンビネーションを重点的にアドバイスしながらレッスンを行います。
コーチと泳ごう	４５分	★	☆☆	コーチと一緒に泳ぎながら泳力アップを目指すクラスです。
わくわくスイム	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。
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