

wellness 1月スタジオ & プールフリーレッスンスケジュール

	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI	
ディタイム	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
11:00	11:10~11:30 ウェルネス EX 福 田		11:10~11:30 健康教室 及 川		11:15~12:00 ピラティス MICHIO		11:10~11:30 腰痛・肩こり 体操 川 嶋		11:15~11:40 簡単ストレッチ	
12:00	11:40~12:40 トレーニング & やさしいエアロ MICHIO	12:30~13:00 水中 ウォーキング 園 山	11:40~12:40 太極拳 入門 石 川		12:10~13:10 ソフト ステップ MICHIO		11:30~12:00 ヨーガ 川 嶋		11:40~12:10 簡単 有酸素運動 倉 持	
13:00						13:00~13:30 水泳教室 水慣れ 13:30~14:00 背泳ぎ 福田匠				12:30~13:00 水中 ウォーキング 福田匠
14:00										
15:00	14:20~14:40 生活習慣病 予防運動 福田匠		14:20~14:40 腰痛予防 運動 福田		14:20~14:40 関節痛 予防運動 小 林		14:20~15:00 ハート・オブ ヨーガ 川 嶋		14:20~14:40 肩こり・猫背 予防運動 園 山	
毎週2時台のレッスンでは、体の機能改善を目的に レッスンをを行います。運動に慣れていない方、高齢 者の方にオススメです。是非ご参加ください。										
レイトタイム										
19:00	19:15~20:15 ヒーリング ヨーガ 遠 山	19:15~19:45 水泳教室 背泳ぎ 小 林	19:30~20:30 ヨーガ 河 村	19:30~20:00 トレーニング マスターズ 及 川	19:00~19:45 ピラティス 鈴 木		19:30~20:20 サーキット 篠原		19:10~19:40 自重 トレーニング 福田匠	
20:00				20:00~20:30 水中 ウォーキング 廣 田	19:50~20:30 簡単 エアロ 鈴 木					
21:00										

Information

- ・感染予防の為、レッスン参加の際はお客様同士の間隔をできるだけ空けてください。
- ・参加者が多い場合には利用を制限することがあります。ご理解ご協力お願い致します。

- ・9日(月)は祝日営業の為、レッスンは休講になります。
- ・1日(日)2日(月)3日(火)4日(水)は休館になります。

インストラクターの都合により変更及び休講になる場合がございます。  レッスンに慣れていない方でも安心のプログラム

Wellness SPORTS CLUB

鹿沼市栄町3丁目38-3
TEL:0289-63-5588

レッスン内容のご案内

スタジオレッスン	
ウェルネスEX	バランスボールを使い簡単なトレーニング、ストレッチを行います。
生活習慣病予防運動	生活習慣病予防を目的にした運動を行います。代謝量向上などダイエットにもオススメです。
ヨーガ・ピラティス	柔軟性・筋力・バランス力を向上させるプログラムです。バランスのとれた体づくりができます。
太極拳	呼吸を整え、ゆったりとした独特の動きで身体機能向上を図ります。
トレーニング & やさしいエアロ	有酸素運動と筋力アップのプログラムです。全身引き締めたい方向けです。
ソフトステップ	脂肪燃焼に効果のある有酸素運動を簡単に行います。
腰痛・肩こり体操	腰痛・肩こりの予防、緩和の為のトレーニング・ストレッチ等を行います。
簡単エアロ	初心者にもやさしいエアロビクスです。慣れていない方も楽しく脂肪燃焼できます。
腰痛予防運動	腰痛予防、改善を目的にした運動を行います。
ヒーリング・ヨーガ	インド古来からの健康法です。呼吸を整え、身体を自然な調子のよい状態にしていきます。
ハート・オブ・ヨーガ	自分の呼吸に合わせてシンプルな動きを繰り返します。初心者の方も無理なく行えます。
関節痛予防運動	関節痛予防、改善を目的に運動していきます。膝痛の気になる方にオススメです。
健康教室	健康になる為のトレーニング、ストレッチを行います。
肩こり・猫背予防運動	肩こり・猫背予防、改善を目的にした運動を行います。
サーキット	筋力と持久力の両方のレベルアップが目指せるプログラムです。
自重トレーニング	自分の体重を使った(自宅でも簡単に行える)トレーニングを紹介していきます。
からだ塾	動作改善を目的に、正しい姿勢での効果的な運動を提案していきます。
プールレッスン	
水泳教室	水慣れから背泳ぎまでの基礎練習を行います。初心者向けのクラスです。
トレーニングマスターズ	本格的なスイムトレーニングを行います。中級、上級者向けのトレーニングです。
水中ウォーキング	水の特性を生かし、膝や腰への負担が少ない、身体にやさしいプログラムです。
有料レッスン	
パーソナルストレッチ or トレーニング	インストラクターが個別に指導致します。 腰痛・肩こり・身体のメンテナンスなどトータルサポート致します。(1, 560円～)
パーソナルスイム	インストラクターが個別に指導致します。 お客様の泳力、目的に合わせた練習を解りやすく行っています。(3, 130円～)