



7月 レッスンスケジュール



	月		火		木		金		土	
	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			10:00-10:45 ロコモ予防教室 対象：概ね60歳以上 担当：桜井 定員10名				10:00-10:45 ロコモ予防教室 対象：概ね60歳以上 担当：桜井 定員10名			7月5日・12日 7月19日・26日
10:30	10:20-10:40【無料】 ストレッチ&筋トレ				10:30-11:15 姿勢改善ピラティス 3日・17日のみ開催 担当：Wakana			10:20-10:40【無料】 ストレッチ&筋トレ		
11:00		11:00-11:30 アクアウォーキング 担当：羽毛田		11:00-11:30 アクアウォーキング 担当：NORI				11:00-11:30【無料】 TRX初級		
11:30				11:35-12:05 アクアピクス 3日・17日のみ開催 ボディメイク ピラティス			11:15-12:00 ヨガ 担当：星			
12:00										
12:30			12:25-13:10 エアロピクス 担当：NORI							
13:00								13:00-13:30 アクアウォーキング 担当：山下	13:00-13:45 12日・19日のみ開催 ピラティス	
13:30			13:30-14:15 ヨガ 担当：角田		13:30-14:15 体力向上エクササイズ 担当：大嶋			13:35-14:05 アクアピクス		
14:00	14:00-15:00 太極拳 担当：鈴木 定員10名							14:15-15:30 プール 自由利用		14:00-15:15 プール 自由利用
14:30						14:30-15:00 アクア コンディショニング 担当：熊谷				
15:00						15:05-15:35 アクアピクス				
15:30	15:15-16:00 バランス コーディネーション 7月14日～ 開始									15:15-16:30 プール 自由利用
16:00	担当：YAEKO									15:30-16:00 アクアウォーキング 担当：羽毛田
16:30										16:40～17:10 アクアウォーキング& ジョグ 担当：狩野
17:00	<ul style="list-style-type: none"> ・レッスン受講の際は、運営管理システムhacomonoからご予約下さい(1週間前から) ※予約・その他詳細については、裏面をご確認ください ・レッスン入場開始時間は、開始時間の15分前からとなります ・定員15名(太極拳・ロコモ予防教室は10名) ・プール自由利用時間帯のご予約は不要です 									17:15～17:45 アクア エクササイズ
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										

【営業時間】月曜日～金曜日 10:00～17:00 (最終入館16:30) 土曜日 10:00～19:00 (最終入館18:30)

【休館日】水曜日・日曜日・祝日 ※火曜日・木曜日はマシンエリアご利用は16時まで(病院患者様リハビリの為)

☎ 048-487-9244

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼3-2-32 ウェルネスプラザアサカ内





レッスン内容・持ち物



レッスン名	強度 (★★★)	持ち物【全レッスン共通】 飲み物 (蓋つき) ・ タオル	レッスン内容
【無料】ストレッチ&筋トレ	★	ヨガマット (バスマット)	マットでのストレッチと1部位の筋力トレーニングを行います。運動前のウォーミングアップにもおすすめです。
【無料】TRX初級	★★	ヨガマット (バスマット) ・ 室内履き	TRXを使い、自体重と重力を負荷として利用するトレーニングです。関節可動域を広げたり、筋力をつけたり様々な効果が期待できます。
太極拳	★	室内履き	中国発祥の武術太極拳 ゆったりとした動きで様々な方に楽しんでいただけます。
エアロビクス	★★★		音楽に合わせた全身運動で、脂肪燃焼や体力向上を目指します。
体力向上エクササイズ	★★		椅子に座った状態で音楽に合わせて、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。
バランスコーディネーション	★	長いタオル・ヨガマット (バスマット) ・ 室内履き	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを行い体の筋力バランスや骨格バランス、自律神経のバランスを整えていくことを目的としたレッスンです。
ロコモ予防教室 (対象：概ね60歳以上)	★	ヨガマット (バスマット) ・ 室内履き	骨・関節・筋肉などの機能低下を予防する為の運動を行います。様々な姿勢で筋力トレーニングやストレッチを行います。
ヨガ	★	ヨガマット (バスマット)	ゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを整えリラックス・柔軟性向上を目指します。
ピラティス	★★		体幹のインナーマッスルを中心に全身の筋肉をバランスよく使い、筋力向上、身体のバランスを整えます。
姿勢改善ピラティス	★		インナーマッスルを鍛えることで背骨や関節の位置を調整し、猫背や反り腰などの姿勢改善を目指します。
ボディメイクピラティス	★★		全身の筋肉を鍛え、メリハリのある体型、代謝アップを目指します。
アクアウォーキング	★	水着・水泳帽	水中での歩き方をご紹介します。陸上を歩くより腰や膝、関節への負担を軽減できます。陸上での運動に不安のある方にオススメです。
アクアウォーキング&ジョグ	★★		水中で歩く・走るをしっかりと行います。陸上より高い運動効果が期待できます。
アクアコンディショニング	★		水の抵抗を利用し運動を行う事で、リラックス効果や身体の機能改善を目指します。
アクアエクササイズ	★★		普段の生活で使わない筋肉と関節を水中でしっかりと運動していきます。股関節と肩甲骨の動きを良くする運動を行います。
アクアピクス	★★★		水中で音楽に合わせて楽しく身体を動かして、体力向上・シェイプアップを目指します。
<p>【運営管理サイト hacomonoについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・月会費内の受講回数は、スタジオ4回 プール4回となります (+オープンキャンペーン特典 スタジオ3回 プール5回 :期限なし) ・プール無し会員の方もオープンキャンペーン特典チケットのご利用で、プールレッスンを5回受講出来ます (期限なし) <p>・【無料】レッスンは、月のチケット枚数とは関係なく回数制限なしでご参加いただけます ⇒受講レッスンを選択→チケットを購入して予約する→レッスンチケット無料→予約</p>			