



	月【営業時間10-19】		火【営業時間10-17】		木【営業時間10-17】		金【営業時間10-19】		土【営業時間10-17】						
	13日 10:00-17:00 全レッスン休講・プール解放無し マシンエリアのみ営業								11日 10:00-17:00 全レッスン休講・プール解放無し マシンエリアのみ営業						
	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 ヨガ 担当：星								
	10:20-10:40【無料】						10:20-11:05 2日・30日のみ開催 姿勢改善ピラティス				10:20-10:40【無料】				
10:30	ストレッチ&筋トレ										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：狩野	11:00-11:45 ロコモ予防教室 対象：概ね60歳以上	11:00-11:30 アクアウォーキング 担当：NORI	担当：Wakana 11:20-12:05 2日・30日のみ開催 ボディメイク ピラティス		11:00-11:45 ロコモ予防教室 対象：概ね60歳以上	11:00-14:15 プール 自由利用	11:00-11:30【無料】 TRX初級						
11:30		11:35-12:05 アクア エクササイズ	担当：桜井	11:35-12:05 アクアビクス			担当：桜井								
12:00		12:15-14:30 プール 自由利用	NEW 12:30-13:15 骨盤エクササイズ 担当：NORI	12:15-14:30 プール 自由利用											
12:30															
13:00															
13:30															
14:00	14:00-15:00 太極拳 担当：鈴木														
14:30					14:30-15:00 アクア コンディショニング 担当：熊谷		14:30-15:00 アクアストレッチ 担当：山下		14:30-15:00 アクアウォーキング 担当：羽毛田						
15:00						15:05-15:35 アクアビクス		15:05-15:35 アクアウォーキング		15:10-16:00 プール自由利用					
15:30	15:15-16:00 バランス コーディネーション 担当：YAEKO														
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
【営業時間】月曜・金曜 10:00～19:00（19時完全退館） 火曜・木曜・土曜 10:00～17:00（17時完全退館）								【特別営業】							
【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）								11日（土）・13日（月・祝）10:00-17:00							
☎ 048-487-9244 〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼3-2-32 ウエルネスプラザアサカ内								全レッスン休講・プール解放無し マシンエリアのみ営業							



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（バスタオル）	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（バスタオル）・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。
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。
ロコモ予防教室（対象：概ね60歳以上）	★	ヨガマット（バスタオル）・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。
バランスコーディネーション	★	長いタオル・ヨガマット（バスタオル）	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身体のバランスや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。
骨盤エクササイズ	★	ヨガマット（バスタオル）	骨盤周りの筋肉をほぐし、鍛えることで骨盤の歪みを整えることを目的としたエクササイズです。
ヨガ	★		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。
アクアストレッチ	★		水中で身体をほぐし、ストレッチを行います。陸上より負担が少なく、リラックスしてご参加いただけます。
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負担なく筋肉を動かし、身体の機能改善を目指します。
アクアエクササイズ	★★		日常生活で使わない股関節と肩甲骨周りの筋肉と関節をお水の中でしっかりと運動していきます。
アクアビクス	★★★		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。
【運営管理サイト hacomonoについて】 ・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） ・【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			【レッスンリニューアル プレゼントチケット】期限：12月末まで ○全員○ 1枚プレゼント 太極拳・バランスコーディネーション・骨盤エクササイズの中から好きなレッスンを1つお選びください。 ○プール付き会員○ 3枚プレゼント アクアウォーキング以外のレッスンから好きなレッスンを3つお選びください。 【対象レッスン】アクアエクササイズ、アクアビクス、アクアコンディショニング、アクアストレッチ



