

## De La Sante トゥラサンテ 12月 レッスンスケジュール 🌢 🎄 💃







	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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			
	10:20-10:40 [無料]				10:20-11:05		ヨガ <mark>5日休講</mark>		10:20-10:40 [無料]	
10:30	ストレッチ&筋トレ				4日・18日のみ開催		担当:星		ストレッチ&筋トレ	
					姿勢改善ピラティス					
44.00		44.00.44.00	44.00.44.45	44.00.44.00	定員 10名	-	44.00.44.45		44.00.44.00	
11:00	4	11:00-11:30 アクアウォーキング	11:00-11:45 ロコモ予防教室	11:00-11:30 アクアウォーキング	担当:Wakana	-	11:00-11:45 ロコモ予防教室	11:00-14:15	11:00-11:30 [無料] TRX初級	
	_		+14+ · IIII I- CO+FIVII		<u>11:20-12:05</u> 4日・18日のみ開催		対象:概ね60歳以上	プール自由利用	T TX TZZ IIXX	-
11:30		担当:狩野	定員 10名	担当:NORI	ボディメイクピラティス		定員 10名			
		11:35-12:05	担当:桜井	11:35-12:05	定員 8名		担当:桜井			
		アクアエクササイズ		アクアビクス						
12:00										
		12:15-14:30		12:15-14:30						<u>12:15-14:15</u>
12:30		プール自由利用	<u>12:30-13:15</u>	プール自由利用						プール自由利用
			骨盤エクササイズ							
13:00			担当:NORI						<u>13:00-13:45</u>	
									20日・27日のみ開催	
13:30			<u>13:30-14:15</u>		<u>13:30-14:15</u>				ピラティス	
			ヨガ		体力向上エクササイズ				担当:星	
14:00	14:00-15:00		担当:角田		担当:大嶋					
	太極拳 29日休講									
14:30	担当:鈴木					14:30-15:00 4日休講		14:30-15:00 5日休講		14:30-15:00
	定員 10名					アクアコンディショニング		アクアストレッチ		アクアウォーキング
15:00			i ! !			担当:熊谷	f   	担当:山下		担当:羽毛田
	<u>15:15-16:00</u>					15:05-15:35 4日休講		15:05-15:35 5日休講		<u>15:10-16:00</u>
15:30	バランス					アクアビクス		アクアウォーキング		プール自由利用
	コーディネーション									
16:00	担当:YAEKO									
16:30	◎年末年始営業@	○ 12月31日	(水) ~1月4日 (	日) 休館日	1		1		1	
		·	全退館)レッスン							
17:00					ア+営業時間内プール	レ自由利用可				
17:30										
18:00 18:30			<b>★</b> ク!	リスマスイベン	ト★ 会員様	対象 全レッスン無	料 ※プール自由	利用無し		
				19	9日(金)・20日	<b>3</b> (土)				
19:00			※诵堂レッ				くは別紙をご参照	<b>まください。</b>		
	9:00 ※通常レッスンと内容、時間、予約方法が異なります。詳しくは別紙をご参照ください。									
【営業時間】	【営業時間】月曜・金曜 10:00~19:00(19:00完全退館) 火曜・木曜・土曜 10:00~17:00(17:00完全退館)									

【営業時間】月曜・金曜 10:00~19:00(19:00完全退館) 火曜・木曜・土曜 10:00~17:00(17:00完全退館)

【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16:00まで(病院患者様リハビリの為)

**3** 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

・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週間前から開始時間の3時間前までご予約可)

※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
- ・プール自由利用時間帯のご予約は不要です





## よう レッスン内容・持ち物 🏂 🗞





			PIJH JAPIA				
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	*		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	**	ヨガマット(バスタオル)	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	**	水着・水泳帽	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 ・月会費内の受講回数は、スター (+オープンキャンペーン特典 ・プール無し会員の方もオープ プールレッスンを 5 回受講出	・ ジオ4回 プール4 <u>[</u> スタジオ3回 プ・ ンキャンペーン特典	ール5回 :期限なし)	【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お好きなレッスンを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お好きなレッスンを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				