



	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	営業時間 10-19								営業時間 10-17		
	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		10:00-10:45 10日・24日のみ開催 ピラティス 担当：星		
	10:20-10:40【無料】 ストレッチ&筋トレ				10:20-11:05 8日・29日のみ開催 姿勢改善ピラティス 定員 10名						
10:30											
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 定員 10名	11:00-11:30 アクアウォーキング 担当：NORI	担当：Wakana 11:20-12:05 8日・29日のみ開催 ボディメイクピラティス 定員 8名	11:00-14:15 プール自由利用 <div>期間限定開催</div>	11:00-11:45 ロコモ予防教室 対象：概ね60歳以上 定員 10名 担当：桜井	11:00-14:15 プール自由利用	11:00-11:20【無料】 ストレッチ&筋トレ		
11:30		11:35-12:05 アクアエクササイズ 担当：桜井	担当：桜井	11:35-12:05 アクアビクス							
12:00		12:15-14:30 プール自由利用	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	担当：Wakana 12:20-13:05 8日・29日のみ開催 ENCOMPASS ピラティス 定員 6名 担当：Wakana・桜井						
12:30											
13:00											
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			13:30-14:00【無料】 身体引き締めTRX 担当：羽毛田			
14:00	14:00-15:00 太極拳 担当：鈴木 定員 10名										
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 アクアビクス				
15:30	15:15-16:00 バランス コーディネーション 担当：YAEKO						15:05-15:35 アクアウォーキング		15:10-16:00 プール自由利用		
16:00											
16:30	◎年末年始休館◎ 12月31日（水）～1月4日（日）										
17:00											
17:30											
18:00											
18:30	★特別営業★										
19:00	12日（月・祝）営業時間 10：00－17：00 プール自由利用 12:15-14:30 ☆特別レッスン☆（無料）10:20-10:50 身体引き締めTRX 担当：羽毛田 ※その他レッスンは休講										

【営業時間】月曜～金曜 10:00～19:00（19:00完全退館） 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



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】身体引き締めTRX	★★	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。
ENCOMPASSピラティス	★★	長い髪の方は、髪の毛を上でまとめてご参加ください。	ENCOMPASSのマシンを使って傾斜をつけて、ピラティスの動きを行います。 傾斜が着くことにより、負荷が調整出来ます。
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			【お年玉プレゼントチケット】 期限：3月末まで プール・スタジオどちらも使える レッスンチケットを3枚プレゼント ☆ お好きなレッスンをお選びください♪ 