

# 5月3日(水・祝)サービスプログラムののご案内



どなたでも安心して参加していただけるプログラムが大集合～!  
初めてのあなた大歓迎☆

時間	レッスン	内容	定員
10:20~10:50	ズンバ ゴールド <b>ZUMBA GOLD</b>	ラテン系音楽にあわせて行うダンスエクササイズ「ズンバ」を心地よい運動強度にデザインしたプログラム。 初心者やシニア、年齢に関係なくどなたでも参加OK!	30名
11:00~11:30	はじめてエアロ	エアロビクスの基本の動きに慣れていただくクラスです。ゆっくりと繰り返しながら進めていきますので安心してご参加いただけます。	30名
14:00~14:45	リズムでファイト!!	歩く運動の有酸素運動と筋力トレーニングをゆっくり繰り返しながら交互に行います。どなたでも安心してご参加いただけます♪ 気持ちよく!楽しく!カラダを動かしましょう!!	25名
14:55~15:15	リラックス	全身の筋肉をほぐし、心もカラダもリラックスさせるクラスです。	30名



時間	レッスン	内容	定員
12:15~12:45	アクアエクササイズ	お水の特性を活かしながら無理なくトレーニングを行います。 泳げないあなたでも安心してご参加いただけます。	20名
16:15~16:45	アクアアタック	ボクシングの簡単な動きを取り入れ、音楽にあわせて水中運動を行うクラスです。楽しくエキサイトしましょう!!	20名

※プールレッスン実施中は歩くコースや遊泳コースが移動します。また、参加人数によってコース幅は変動します。