

# 10月プログラム



無料 有料

※ウラ面のレッスン参加時のお願いもご覧下さい

	月		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ
9:30												
10:00	アクアキック <45分/掛水> 9:30~10:15		クロール&背泳ぎ <50分/藤澤> 9:20~10:10	ポルドブラ <45分/宮脇> 9:30~10:15	クロール&バタフライ <50分/久保> 9:30~10:20	美ユーティ BODY WAVE <45分/小松> 9:45~10:30	らくらくウォーキング <30分/辻> 9:50~10:20	骨盤体操 <45分/川村> 9:40~10:25	子供水泳教室 9級・10級 <70分/有料> 9:15~10:25 月謝制		アクアビクス <45分> 9:30~10:15	
10:30												
11:00	クロール入門 <50分/久保> 10:30~11:20	トランポリズム <40分/掛水> 10:30~11:10	アクアダンベル <45分/宮脇> 10:30~11:15	簡単ヨガ <45分/真優> 10:30~11:15	水中☆ トレーニング <45分/市川> 10:35~11:20	コアエクササイズ <45分/山崎> 10:40~11:25	クロール&平泳ぎ <50分/辻> 10:30~11:20	ZUMBA® <45分/川村> 10:35~11:20	子供水泳教室 6級・7級・8級 <70分/有料> 10:25~11:35 月謝制	7日⇒市川 14日⇒宮脇 21日⇒宮脇 28日⇒市川		
11:30	10/8(月)のレッスンは祝日の為、全て休講となります。お間違えのないようご注意ください。											
12:00												
12:30												
13:00												
13:30		29日休講		24日代行/中司								
14:00		ヒーリングヨガ <45分/小松> 13:30~14:15		簡単☆ 筋トレストレッチ <45分/川村> 13:30~14:15		ストレッチポール <45分/藤澤> 13:30~14:15		ゆったり ウォーキング <45分/早川> 13:15~14:00	子供水泳教室 1級・2級・3級 <70分/有料> 13:00~14:10 月謝制		ダンスエアロ <40分/句子> 13:00~13:40	
14:30		ZUMBA® <45分/小松> 14:25~15:10	14:20~14:50	はじめて☆ダンス <45分/中司> 14:25~15:10		ボールトレーニング <30分/山崎> 14:25~14:55		アクアビクス <40分/早川> 14:20~15:00	パワーヨガ <45分/咲姫> 14:15~15:00 定員20名・参加料500円		ピラティス <60分/句子> 13:50~14:50 月謝制	
15:00		29日休講										
15:30			子供水泳教室 8級・9級・10級 <70分/有料> 15:00~16:10 月謝制									
16:00	子供水泳教室 8級・9級・10級 <70分/有料> 15:30~16:40 月謝制											
16:30			子供水泳教室 6級・7級 <70分/有料> 16:10~17:20 月謝制									
17:00	子供水泳教室 6級・7級 <70分/有料> 16:40~17:50 月謝制											
17:30					子供水泳教室 4級・5級 <70分/有料> 16:30~17:40 月謝制							
18:00												
18:30												
19:00		FUNTレ&リラックス <45分/富田・牧野> 18:30~19:15		ダンベルシェイプ <45分/市川> 18:30~19:15		ファンクショナル ムーヴメント <45分/藤澤> 18:20~19:05		子供水泳教室 1級・2級・3級 <70分/有料> 18:10~19:20 月謝制	美ユーティ BODY WAVE <45分/句子> 18:30~19:15			
19:30	1日⇒富田 15日⇒牧野 22日⇒富田 29日⇒牧野			簡単☆ ステップエクササイズ <45分/市川> 19:20~20:05	4泳法スイム <50分/藤澤> 19:20~20:10							
20:00									太極舞 <40分/句子> 19:20~20:00			

7日⇒市川  
14日⇒宮脇  
21日⇒宮脇  
28日⇒市川

10/8(月)のレッスンは祝日の為、全て休講となります。お間違えのないようご注意ください。

**Inbody測定時間**  
①11:40~11:55  
②11:55~12:10  
1回500円 ※予約制

●パワーヨガ●  
運動不足解消に！  
姿勢改善に！  
汗を流してスッキリ  
リフレッシュしませんか？

1レッスン  
100円  
(施設使用料別途)

チケットは券売機で販売しております。入館時に受付にお渡し下さい。

特別  
(イベント)  
レッスン

ヨネッツこうち  
高知市長浜6459  
☎ 841-2311  
9:00~21:00  
火曜日休館

# 10月 水中プログラムの ご紹介

クロール入門 /50分 (25名)		クロール&平泳ぎ /50分 (25名)		クロール&バタフライ /50分 (25名)		クロール&背泳ぎ /50分 (25名)		4泳法スイム/50分 (25名)			
月曜日10:30~	久保	金曜日10:30~	辻	木曜日9:30~	久保	水曜日9:20~	藤澤	木曜日19:20~	藤澤		
クロールを泳ぐ基礎から練習します。初めての方もOK!バタ足、手のかき、呼吸の方法など、クロールを泳ぐための基本を繰り返すクラスです。お気軽にどうぞ!!		クロールをもっと楽に、美しく!!クロールの次は平泳ぎもマスターしたい!そんな方にお薦めです。自己流ではない、スマートな平泳ぎを泳ぎませんか?お気軽にどうぞ!!		クロールをもっと楽に、美しく!!バタフライにも挑戦してみたい!そんな方にお薦めです。バタフライなんてとても無理!?なんて思わずに、是非トライしてください!お気軽にどうぞ!!		クロールをもっと楽に、美しく!!次は背泳ぎも泳いでみたい!クロールができれば、背面で浮くことも難しくはありません!お気軽にどうぞ!!		週替わりで様々な泳法を練習します。きれいなフォームで、無理なく4泳法を泳ぎましょう!!お気軽にご参加ください!			
パーソナルスイム/30分 (2名)		アクアキック/45分 (45名)		アクアダナベル/45分 (40名)		アクアピクス/40分 (45名)		水中☆トレーニング/45分 (45名)		アクアピクス/45分 (45名)	
水曜日 土曜日	辻	月曜日9:30~	掛水	水曜日10:30~	宮脇	金曜日14:20~	早川	木曜日10:35~	市川	日曜日9:30~	週替わり
お客様一人ひとりのニーズに合わせて泳法、トレーニング方法を指導します。一緒に楽しく泳力向上を目指しましょう!30分/1,500円(別途施設使用料)★事前予約制(TELまたは受付にて)		水中で音楽に合わせてパンチやキックの動作で全身を動かします。アクアピクスよりも移動やジャンプの動作が少なく、体力に自信のない方でも大丈夫!		浮力のあるアクアダナベルを使って水中で音楽に合わせて体を動かします。水の抵抗と浮力を使って、効率よくトレーニングを行います。		40分間のアクアピクスです。浮力で関節への負担が軽減されるため、足や腰に痛みのある方でも無理なく運動が出来ます。水の抵抗、水圧、水温を活かし効率の良いトレーニングも可能です。		水中を歩く動きを中心に、簡単な全身の筋力トレーニング、ストレッチ、柔軟運動ができます。どなたでもご参加いただけるプログラムです。初めての方もお気軽にどうぞ!!		45分間のアクアピクスです。浮力で関節への負担が軽減されるため、足や腰に痛みのある方でも無理なく運動が出来ます。水の抵抗、水圧、水温を活かし効率の良いトレーニングも可能です。	

## 無料レッスン

らくらくウォーキング  
/30分  
金曜日9:50~  
水の中を  
ゆっくりとした  
動作で歩きます。

ボールトレーニング  
/30分  
木曜日14:25~  
ボールの転がりを利用し  
気持ちよく身体を  
動かします。  
(定員15名)

# 10月スタジオ プログラムのご紹介



ファンクショナルムーブメント /45分 (12名)		ポルドブラ/45分 (20名)		ヒーリングヨガ /45分 (20名)		ZUMBA® /45分 (22名)					
木曜日18:20~	藤澤	水曜日9:45~	宮脇	月曜日13:30~	小松	月曜日14:25~ 金曜日10:35~	小松 川村				
筋膜の凝りや歪みを整えてリンパの流れを改善します。最後に正しい動きづくりを行い、良い姿勢が維持できるようにしていきます。		バレエの動きを基本に音楽に合わせて行い、「立つピラティス」と言われます。肩甲骨まわりをほぐし、ゆっくりとしなやかな動きで体のバランスをアップします♥		深い呼吸で深部から身体をほぐしゆるめます。脊柱、骨盤を中心にアプローチし心身共に健康に導きます。		世界180カ国以上、2000万人を超える人達に愛されているラテンダンスエクササイズ。ラテンのリズムを感じながら楽しくエクササイズしましょう。feel the music ♪♪					
ステップエクササイズ /45分 (15名)		太極舞 /40分 (18名)		ダンベルシェイプ /45分 (20名)		ゆったりウォーキング /45分 (22名)		骨盤体操 /45分(18名)			
水曜日19:20~	市川	金曜日19:20~	旬子	水曜日18:30~	市川	金曜日13:15~	早川	金曜日9:40~	川村		
ステップ台を使用して、音楽に合わせて昇降運動を行う有酸素運動です。昇降運動に加え、様々なフットパターンを取り入れていますので楽しく運動できます。		太極拳・中国の伝統武術・中国舞踊・陰陽五行などのエッセンスを取り入れた、超ローインパクトダンスエクササイズです。年齢問わず誰にでもできる運動になります。ぜひご参加下さい♪♪		軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで筋力アップを目指します。初心者の方も大歓迎♪♪ぜひ、皆様にご参加下さい。		ゆっくりな音楽に合わせて前8歩、後8歩の運動です。体が温まったらバランスUPや下半身の筋力トレーニングを少しだけ行います。運動が苦手な方も健康の為に一緒に楽しみましょう。		骨盤の歪みは、ボディラインの歪みだけでなく体の不調も齎します。骨盤を中心に動かす簡単なストレッチ運動で、歪みの改善を行います。寝転んだり、座って行うやさしい体操です。			
簡単☆筋トレストレッチ /45分 (18名)		トランポリズム /40分 (10名)		ダンスエアロ /40分 (20名)		美ューティBODY WAVE /45分 (25名)		コアエクササイズ /45分 (18名)		FUNトレ&リラックス /45分 (13名)	
水曜日13:30~	川村	月曜日10:30~	掛水	土曜日13:00~	旬子	木曜日9:45~ 金曜日18:30~	小松 旬子	木曜日10:40~	山崎	月曜日18:30~	富田 牧野
簡単で手軽なストレッチと自重トレーニングです。ゆっくり全身の血行を促進して心と身体をほぐしましょう!!お気軽に、ご参加ください!!		ミニトランポリンを使った全身運動です。歩く、走る、跳ぶ、ツイストする。様々な動きを音楽に合わせて楽しく行います。膝や腰への負担が少なく、どなたでも行えるプログラムです。		左右対称のフットパターン(足の動作)にダンスの要素をとり入れた有酸素運動です。どなたでも気軽にご参加いただけるレッスンとなっています。ぜひ、皆様にご参加ください。		便利バンドを使用し脊柱、肩甲骨、骨盤帯をしなやかに動かすことで体幹部のインナーマッスルをほぐし美しい姿勢、ボディラインを目指します!簡単な動作です、お気軽にどうぞ!!		ゆっくりとした、簡単な動作で、体の様々な部位を動かします。常に体の中心部分を意識して動くプログラムで、姿勢を良くし、シェイプアップを目指します!		有酸素運動や筋トレなどを行い楽しみながら身体をしっかりと動かします。動いた後はゆったりと心地の良い音楽の中でリラックスしながら、身体をほぐします。*日によって担当が変わります。	
はじめて☆ダンス /45分 (20名)		簡単ヨガ /45分 (17名)		ストレッチポール /45分 (13名)		レッスン参加時のお願い					
水曜日14:25~	中司	水曜日10:30~	真優	木曜日13:30~	藤澤	①各レッスン定員になり次第受付を終了させていただきます。定員に達していない場合もレッスン開始後15分で受付を終了いたしますので、10~15分以上遅れての参加はできません。※教室によって異なる場合があります。 ②レッスン中は携帯電話の電源をお切りになるか、マナーモードにして頂き、通話はお控えください。 ③体調のすぐれない方は参加をお控え頂き、途中で体調不良を感じた方は、指導員に申し出てください。					
しなやかな柔軟性とダンスに必要な筋力をつけながらストレッチ、ダンスの基礎振り付けを行います。楽しみながらステキな体作りを目指します。		座位を中心とした、簡単なポーズのヨガです。呼吸を使って心を落ち着かせゆっくりと無理のない動作でポーズをとっていきます。どなたでも気軽にご参加いただけるヨガです。		ストレッチポールを使ったエクササイズは、日常の積み重なる動作のクセでできてしまった体のゆがみを改善するのに効果があります。ゆがみの改善が、肩こり腰痛予防につながります!							

## 特別レッスン

### パーソナルレッスン & からだメンテナンス

健康運動指導士の資格を有したスタッフがマンツーマンでトレーニングの指導を行います。トレーニングメニューのご提案やストレッチ、体の悩みや気になることなどなんでもご相談下さい。

1回30分  
1,000円  
定員1名  
10月14日(日)  
28日(日)  
12:15~12:45  
※予約制