

8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	子供水泳教室 <70分/有料> 9:05~10:15	トランポリズム <40分/掛水> 9:20~10:00	子供水泳教室 <70分/有料> 9:05~10:15	ポルドブラ <45分/宮脇> 9:20~10:05 29日のみ休講	クロール& パタフライ <50分/久保> 9:20~10:10	美ユーティ BODY WAVE <45分/小松> 9:30~10:15	らくらくウォーキング <30分/松田> 9:30~10:00	骨盤体操 <45分/川村> 9:20~10:05	子供水泳教室 <70分/有料> 9:05~10:15		アクアビクス <45分> 9:15~10:00	
10:00	月謝制		月謝制						月謝制			
10:30	アクアキック <45分/掛水> 10:20~11:05		アクアダンベル <45分/宮脇> 10:20~11:05	簡単ヨガ <45分/真優> 10:15~11:00	水中☆トレーニング <45分/市川> 10:20~11:05		クロール&平泳ぎ <50分/松田> 10:10~11:00	ZUMBA® <45分/川村> 10:15~11:00	子供水泳教室 <70分/有料> 10:15~11:25			
11:00			29日のみ休講	15日のみ休講					月謝制			
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30		6日のみ休講										
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			ダンスエアロ <40分/匂子> 13:00~13:40	
14:30		ZUMBA® <45分/小松> 14:25~15:10		はじめて☆ダンス <45分/中司> 14:25~15:10		8月30日限定 特別レッスン パワーヨガ <45分/咲姫> 14:25~15:10 定員20名・参加料500円		筋トレ& ストレッチ <45分/早川> 14:10~14:55			ピラティス <60分/匂子> 13:50~14:50 月謝制	
15:00		6日のみ休講		15日のみ休講								
15:30												
16:00												
16:30												
17:00	子供水泳教室 <70分/有料> 16:40~17:50				子供水泳教室 <70分/有料> 16:30~17:40							
17:30	月謝制				月謝制							
18:00					子供水泳教室 <70分/有料> 17:40~18:50							
18:30					月謝制							
19:00	6日⇒牧野 13日⇒富田 20日⇒牧野 27日⇒富田	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 <70分/有料> 18:10~19:20			美ユーティ BODY WAVE <45分/匂子> 18:30~19:15	
19:30												
20:00				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							
								太極舞 <40分/匂子> 19:20~20:00				

5日⇒宮脇
12日⇒市川
19日⇒宮脇
26日⇒市川

8/11(土・祝)のレッスンは
休講となります。
お間違えのないようご注意ください。

●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。
入館時に受付けに
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

8月 水中プログラムの ご紹介



クロール&バタフライ /50分 (25名)		クロール&平泳ぎ /50分 (25名)		4泳法スイム/50分 (25名)			
木曜日9:20~	久保	金曜日10:10~	松田	木曜日19:20~	藤澤		
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(^)/		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?		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!			
アクアキック/45分 (45名)		アクアダンベル /45分 (40名)		水中☆トレーニング /45分 (45名)		アクアピクス/45分 (45名)	
月曜日10:20~	掛水	水曜日10:20~	宮脇	木曜日10:20~	市川	日曜日9:15~	週替わり
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ンベルを使って 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、効率良く トレーニングを行います。		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9:30~
水の中を
ゆっくりとした
動作で歩きます。

8月スタジオ プログラムのご紹介

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 (20名)		筋トレ&ストレッチ /45分 (20名)		骨盤体操 /45分 (18名)	
水曜日19:20~	市川	金曜日19:20~	匂子	水曜日18:30~	市川	金曜日13:15~	早川	金曜日14:10~	早川	金曜日9:20~	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っ てます。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、皆さん ご参加下さい。		ゆっくりな音楽に合わせ前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。		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、2000万人を超す 人々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 ♪♪	
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)		ストレッチポール /45分 (13名)		FUNトレ&リラックス /45分 (13名)	
水曜日13:30~	川村	月曜日9:20~	掛水	土曜日13:00~	匂子	木曜日9:30~ 金曜日18:30~	小松 匂子	木曜日13:30~	藤澤	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、皆さんご参加ください。		便利バンドを使用し脊柱、肩甲骨、 骨盤帯をしっかりと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!!		ストレッチポールを使ったエクササイズ は、日常の積み重ねる動作のクセで 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、肩コ リ腰痛予防につながります!		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)		<h2>レッスン参加時のお願い</h2> <p>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。</p>							
水曜日14:25~	中司	水曜日10:15~	真優								
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。									