

# 11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			ポルドブラ <45分/宮脇> 9:45~10:30	クロール&バタフライ <50分/久保> 9:30~10:20	美ューティ BODY WAVE <45分/小松> 9:45~10:30	らくらくウォーキング <30分/松田> 9:50~10:20	骨盤体操 <45分/川村> 9:40~10:25	子供水泳教室 <70分/有料> 9:15~10:25 月謝制		アクアピクス <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> 10:45~11:30	簡単ヨガ <45分/真優> 10:40~11:25	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/松田> 10:30~11:20	ZUMBA® <45分/川村> 10:35~11:20	子供水泳教室 <70分/有料> 10:25~11:35 月謝制	5日⇒市川 12日⇒宮脇 19日⇒市川 26日⇒宮脇		
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
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								
14:30		ZUMBA® <45分/小松> 14:25~15:10										
15:00												
15:30			子供水泳教室 <70分/有料> 15:00~16:10 月謝制									
16:00	子供水泳教室 <70分/有料> 15:30~16:40 月謝制											
16:30			子供水泳教室 <70分/有料> 16:10~17:20 月謝制									
17:00	子供水泳教室 <70分/有料> 16:40~17:50 月謝制				子供水泳教室 <70分/有料> 16:30~17:40 月謝制							
17:30									子供水泳教室 <70分/有料> 17:00~18:10 月謝制			
18:00												
18:30					子供水泳教室 <70分/有料> 17:40~18:50 月謝制							
19:00		トランポリズム <40分/掛水> 18:30~19:10	22日休講	ダンベルシェイプ <45分/市川> 18:30~19:15					子供水泳教室 <70分/有料> 18:10~19:20 月謝制	美ューティ BODY WAVE <45分/旬子> 18:30~19:15		
19:30		ボクシング☆エクササイズ <45分/掛水> 19:15~20:00 (定員12名/500円) 施設利用料別途	やさしいクロール <50分/今田> 18:40~19:30		9日休講							
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					はじめて☆ダンス <45分/中司> 19:15~20:00	太極舞 <40分/旬子> 19:20~20:00	

11/3 (金) / 11/23 (木)  
祝日はレッスンお休みとなります。  
お間違えのないようご注意ください  
(※子供水泳教室は開催いたします)

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

フリーパスは  
使用できません。

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

# 11月 水中プログラム のご紹介

クローリング入門・やさしいクローリング /50分(25名)		クローリング&平泳ぎ /50分(25名)		クローリング&バタフライ /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~	松田	木曜日9:30~	久保	木曜日19:20~	藤澤		
水曜日18:40~	今田								
クローリング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、クローリングを泳ぐための基本を繰り返し行うクラスです。お気軽にどうぞ!!		クローリングをもっと楽に、美しく!!クローリング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!!		クローリングをもっと楽に、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、是非トライして下さい(^)/		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!!お気軽にご参加下さい!			
アクアキック/45分(45名)		アクアダンベル /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)	
月曜日9:30~	掛水	水曜日10:45~	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
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。		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。  
(定員30名)

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良く身体を動かします。  
(定員15名)

# 11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(20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~	小松		
				金曜日10:35~	川村	金曜日10:35~	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、ゆっくりとした穏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。 fee 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(20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、皆さんご参加下さい。		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)	
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~	小松	木曜日10:40~	山崎
		月曜日18:30~				金曜日18:30~	旬子		
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、ご参加下さい!!		ミニトランポリンを使った全身運動です。歩く、走る、跳び、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、皆さんご参加下さい。		便利ハンドを使用し脊柱、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!!		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!	
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			
木曜日19:15~	中司	水曜日10:40~	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、指導員に申し出て下さい。			
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、肩こり腰痛予防につながります!					

