

ISCレッスンプログラム

いしかわ総合スポーツセンター
076-268-2222

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	マルチ	プール	マルチ	プール	マルチ	プール	マルチ	プール	マルチ	プール
10:00	ベースシックエアロ 10:00~10:45 東田 美佳		エンジョイエアロ 10:10~10:55 厚見 直美		ナチュラルヨーガ 10:00~11:00 浦 真紀子				はじめてエアロ 10:00~10:45 細川 笑子	水中ウォーキング 10:00~10:45 安川 千鶴
11:00	シェイプYoga 11:00~12:00 伊藤 由希子		ピラティス 11:10~11:55 厚見 直美		ベースシックエアロ 11:10~11:55 山本 和征	水中ウォーキング 11:10~11:55 梅澤 直子			シェイプYoga 11:00~12:00 細川 笑子	
12:00	メガダンス30 12:15~12:45 北市 円利									
13:00	太極拳 13:00~14:00 渡辺 博子	たのしくアクア 13:10~13:55 北市 円利	はじめてステップ 13:00~13:45 越場 義昭				ナチュラルヨーガ 13:00~14:00 生野 智子		ラテンエアロ 13:10~13:55 田端 美希	
14:00			ナチュラルヨーガ 14:00~15:00 生野 智子				シェイプアップボクシング 14:10~14:55 山本 和征		ナチュラルヨーガ45 14:10~14:55 東田 美佳	
15:00										
18:00										
19:00	はじめてステップ 18:30~19:15 越場 義昭	たのしくアクア 19:05~19:50 猪田 久美	ベースシックエアロ 19:10~19:55 山内 智子		メガダンス45 19:05~19:50 下杉 梨恵				ボディコンバット 説明+ショート 19:10~19:55 中村 亮太	
20:00	ピラティス 19:30~20:15 川上 佳織		ボディバランス45 20:10~20:55 竹内 寛子		ボディコンバット45 20:00~20:45 大久保 祐一				ベースシックエアロ 20:10~20:55 山本 和征	
21:00	ボディパンパ45 20:30~21:15 越原 祥栄		かんたんキックボクシング 21:10~21:55 長瀬 麗		シェイプYoga 20:55~21:55 川上 佳織		ナチュラルヨーガ45 21:10~21:55 能村 智子		ボディパンパ 説明+ショート 21:10~21:55 越原 祥栄	
22:00										

レッスン内容

【癒し&調整プログラム】

ナチュラルヨーガ	60分 610円	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるクラスです。
	45分 510円	
シェイプYoga	60分 610円	ヨガの心地よさを感じながら、心身の調和とシェイプアップ効果を図るパワーヨガのクラスです。
ピラティス	45分 510円	からだのゆがみや、筋バランスを整えるクラスです。柔軟性や筋力、バランス感覚の向上を図ります。
ボディバランス	45分 510円	太極拳・ヨガ・ピラティスなどの動きを音楽に合わせて行い、しなやかで均整のとれた身体をつくります。
太極拳	60分 610円	中国古来のゆっくりと流れるような動きと呼吸で、こころとからだの健康を目指します。

【脂肪燃焼&心肺機能向上プログラム】

はじめてエアロ	45分 510円	歩く動作を中心とした、簡単なエアロビクスを行うクラスです。
ベースシックエアロ	45分 510円	エアロビクスの基本的な動きを習得して、動きに慣れていくクラスです。
エンジョイエアロ	45分 510円	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。基本動作を中心に、さらに楽しく身体を動かします。
ラテンエアロ	45分 510円	ラテンのリズムに合わせて曲線的に滑らかに楽しく体を動かします。ウエストシェイプに効果的です。
はじめてステップ	45分 510円	ステップ台を利用して昇降運動を行い、大腿部の強化を図ります。
メガダンス	30分 410円	世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスした、ワールドダンスプログラムです。
	45分 510円	心と身体をすっきりリフレッシュし、シェイプアップやストレス発散に効果的です。
かんたんキックボクシング	45分 510円	パンチやキック等のシンプルな動きで、気持ち良く身体を動かし、ストレス発散をねらいます。
シェイプアップボクシング	45分 510円	ボクシングのパンチやフットワークを、リズムよく行うクラスです。シェイプアップや持久力向上を図ります。
ボディコンバット	45分 510円	音楽に合わせて、いろいろなジャンルの格闘技の動きを行うクラスです。

【シェイプアップ&筋力向上プログラム】

ボディパンパ	45分 510円	バーベルを利用したトレーニングで、全身のシェイプアップを図るクラスです。
--------	----------	--------------------------------------

【プールプログラム】

水中ウォーキング	45分 510円	いろんなバリエーションで水中を歩きながら、効果的に体力の向上を目指します。
たのしくアクア	45分 510円	プールの中で行うエアロビクスのクラスです。音楽に合わせて楽しみながら全身を動かします。

参加方法

- ①レッスンチケットの購入は、総合受付前の発券機にてご購入下さい(レッスンによって1回参加料が異なります。上記をご確認下さい)。
- ②レッスンチケットは、レッスン開始前に担当インストラクターにお渡し下さい。フリーパスは、有効期限がわかるようにお見せ下さい。
※レッスン開始後の途中入室は出来ません。開始5分前にはマルチパーパス前にお集まり下さい。
※トレーニングルーム・プールなどの施設をご利用の際は、別途、利用料が必要となります。
※体調のすぐれない方や医師からの運動が制限されている方で、自己の不注意により起こした傷病については一切責任を負いません。

