

ISCレッスンプログラム

いしかわ総合スポーツセンター

	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 玉屋 千恵		ピラティス 11:10~11:55 厚見 直美		ベーシックエアロ 11:10~11:55 山本 和征	水中ウォーキング 11:10~11:55 安川 千鶴			シェイプYoga 11:00~12:00 細川 笑子	
12:00	ボディコンバット30 12:15~12:45 北市 円利									
13:00	太極拳 13:00~14:00 渡辺 博子		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									
20:00	ベーシックエアロ 19:30~20:15 長瀬 麗	たのしくアクア 19:10~19:55 北市 円利	はじめてエアロ 19:10~19:55 山内 智子		脂肪燃焼エアロ 19:05~19:50 下杉 梨恵	たのしくアクア 19:30~20:15 猪田 久美			ナチュラルヨーガ 19:00~20:00 藤田 尚江	
21:00	ボディコンバット ショート 20:30~21:15 北市 円利		ボディパンプ ショート 20:10~20:55 越原 祥栄		ボディコンバット45 20:00~20:45 大久保 祐一				ベーシックエアロ 20:10~20:55 山本 和征	
22:00		New ボディバランス 21:10~21:55 竹内 寛子		シェイプYoga 20:55~21:55 猪田 久美			ボディパンプ45 21:10~21:55 越原 祥栄		ボディコンバット45 21:10~21:55 中村 亮太	

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。
ナチュラルヨーガ45	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の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 New	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。
脂肪燃焼エアロ	45分	510円	エアロビクスの強度を少し上げて、脂肪燃焼効果を高めるクラスです。
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。
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	
ボディコンバット30	30分	410円	音楽に合わせて、パンチやキックなど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】

ボディパンプ	45分	510円	バーベルを利用し全身のトレーニングを行い、さらに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。

※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、別途利用料をお支払い下さい。

※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。



HPはコチラ↑