



健幸プラザ西大寺  
LESSON SCHEDULE

2024.10.1～

毎週火曜日は休館日です。

営業時間：【平日】9:30～21:30 【日】9:30～20:30

STUDIO LESSON(スタジオ)

エアロビクスエクササイズ

初級	はじめてエアロ	30	これからエアロビクスを「始めてみよう!」と思っている方へお勧めのレッスンです。
	シンプルLo	35	エアロビクスの基本的な動きを中心にシンプルな構成で行うレッスンです。
中級	ミドルグレードLo	30	弾まずに様々な動きを組み合わせ、エアロビクスを楽しむレッスンです。
上級	オリジナル	30	担当インストラクターの個性あふれるレッスンです。

ダンスクラス

初級	フラダンス	30	手や身体の動きで、自然や気持ちを表現します。心豊かになれるレッスンです。
	ZUMBA GOLD	35	これからZUMBAを「始めてみよう!」と思っている方へお勧めのレッスンです。
中級	ZUMBA	30	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
	Jtモス	30	様々なダンス要素を取り入れ、リズムに合わせ、シンプルでダイナミックなダンスプログラムです。

ヨーガクラス

初級	リフレッシュヨーガ	35	自分の呼吸や身体の動きを観察、意識しながら行います。身体に体力や活力が付き心身の歪みが解消され、心と身体が安らぎリフレッシュできるレッスンです。
上級	ブレッシングヨーガ	30	立位も含めた、柔軟性・体幹力アップを目的とした中級者向けのフィットネスヨーガです。

健康クラス

初心者 初級	腰痛改善ストレッチ	35	腰痛の予防・改善を目的としたストレッチを行うレッスンです。
	ウェーブストレッチリング	25	ウェーブリングを使い全身のストレッチ・筋力トレーニングを簡単に行うレッスンです。※ウェーブリングの貸出もごさいます。
	からだスッキリ	25	ヨーガとピラティスの動きを取り入れ、全身の筋力・柔軟性・バランス能力を高めていくレッスンです。
	健康体操	30	初心者の方でもできる簡単なストレッチやコンディショニングで、体をほぐすレッスンです。
	ストレッチボール	35	ストレッチボールを使い、体のバランスを整えたり、リラクゼーションを行うレッスンです。
	コア&ストレッチ	30	体幹を意識しながら動いたり、コンディショニングしながら、体をほぐし、整えていくレッスンです。
	リズムフィットセラピー	35	コンディショニングとフィットセラピーの機能解剖学に基づき、音楽に合わせて軽く動くレッスンです。
	ホッティコンディショニング	35	全身をほぐし、セラピーを取り入れながら、体のクセをリセットし、バランスを整えていくレッスンです。
HITトレーニング	30	基礎筋力と身体機能のレベルアップを目的に、簡単な動きから、心拍数を上げていくレッスンです。	

骨盤・体幹クラス

初心者 初級	パレト	30	フィットネス・バレエ・ヨーガ、3つの要素を1つに合わせたレッスンです。
	骨盤リズム	30	股関節、骨盤周辺の筋肉を音楽に合わせて動かします。楽しく骨盤コンディショニングできるレッスンです。
	骨盤体操	30	骨盤周辺の筋力強化とストレッチボールを使いながら、身体の歪みの改善を目的としたレッスンです。
	ピラティスベーシック	25	姿勢を改善し、柔軟性と筋力の発達を助けします。また、ストレスの軽減・美肌効果もあるレッスンです。
中級	ピラティスベーシックプラス	25	ピラティスの基本的な動きをクリアされた方が対象になります。しっかりと身体を引き締めていくレッスンです。

筋トレクラス

初級	ダンベルでシェイプ	30	ダンベルを使用し筋力トレーニングを行い、ポディーバランスの改善や基礎代謝を高めていくレッスンです。
	フリーレッスン	35	誰でも自由に参加でき、簡単な筋力トレーニングを中心に行うレッスンです。
上級	ファンクショナルワークアウト	25	基礎体力と身体機能のレベルアップを目的に、様々なトレーニングを行うレッスンです。

レッスン事前予約について

- 1人につき、事前予約 4枠+当日1枠の予約枠があります。事前予約をご活用ください。
- レッスンに参加される方は、右のQRコードより新規入会からマイページをご登録ください。マイページよりスタジオとプールのレッスンの予約受付をお願いします。
- 毎月20日より翌月分のレッスンにご予約いただけます。

POOL LESSON(プール)

アクアエクササイズ～泳がないクラス～

初心者	腰痛改善ウォーキング	20	腰痛の再発防止・予防・改善を目的とし水中ストレッチと筋力強化及び全身のリラクゼーションを行うレッスンです。
	ウォーキング&ジョギング	20	水の抵抗を利用して全身の筋力アップ・持久力アップを目指すレッスンです。
	アクアピクス	30	水の特性を利用して、関節への負担を和らげ、楽しく音楽に合わせてシェイプアップできるレッスンです。

スイムコース～泳ぐクラス～

初級	まったくはじめて	16	泳ぐことに少し抵抗がある方へお勧めのレッスンです。水に慣れてない方でも安心してご参加いただけます。
	初級スイム	30	4泳法の基礎を理解し、25mを泳げるようになるためのレッスンです。基本を無理のないペースで練習します。
中級	中級スイム	30	25m以上を泳げるようになるためのレッスンです。上手に泳げるように親切・丁寧にアドバイスします。
	ファイト500	30	クロールを中心に30分間で500mを泳いでいくレッスンです。
上級	上級スイム	30	持久力・スピードをあげることを目的としたレッスンです。(700m～1000m)
	マスターズスイム	20	4泳法をとり入れながら健康増進・競技技術の習得、また競技会の参加を目標とされている方にもお勧めのレッスンです。

POOL LESSON(プール)泳ぎの種目と担当

初級スイム

偶数月 10月・12月・2月	クロール
	平泳ぎ
奇数月 11月・1月・3月	背泳ぎ
	バタフライ

上級スイム

	1・2週目	3・4週目	5週目	担当コーチの オリジナル
偶数月 10月・12月・2月	クロール	平泳ぎ		
奇数月 11月・1月・3月	背泳ぎ	バタフライ		

中級スイム

	月	水	木	金
10月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
11月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
12月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
1月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
2月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
3月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ

レッスン(担当コーチ)

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
(月) アクアピクス	条	宗	条	宗	条
(金) アクアピクス	宗	条	宗	条	宗



レッスンについて

- レッスンスケジュールは予定です。都合により休講・変更させていただく場合があります。
- レッスンには、定員があります。
- レッスンに参加される方は、レッスンチェックイン用タブレットで『チェックイン』をお願いします。当日チェックインは『レッスン開始時間の30分前から開始まで』可能です。
- チェックインしていてもレッスン開始時間を過ぎますと参加できません。ご了承ください。

レッスンのための  
新規ご登録はこちらから

