



9月 レッスンスケジュール



	月【営業時間 10-19】		火【営業時間 10-17】		木【営業時間 10-17】		金【営業時間 10-19】		土【営業時間 10-17】	
	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
10:00			10:00-10:45 ロコモ予防教室 対象：概ね60歳以上 担当：桜井 定員10名				10:00-10:45 ロコモ予防教室 対象：概ね60歳以上 担当：桜井 定員10名			
10:30	10:20-10:40【無料】 ストレッチ＆筋トレ				10:30-11:15 4日・11日のみ開催				10:20-10:40【無料】 ストレッチ＆筋トレ	
11:00					姿勢改善ピラティス					
11:30		11:00-11:30 アクアウォーキング 担当：羽毛田		11:00-11:30 アクアウォーキング 担当：NORI	11:30-12:15 4日・11日のみ開催		11:15-12:00 ヨガ 担当：星	9月12日 休講	11:00-11:30【無料】 TRX初級	
12:00		11:40-14:30 プール 自由利用		11:35-12:05 アクアビクス	ボディメイク ピラティス		11:00～12:50 プール自由利用			
12:30				12:15-14:30 プール 自由利用						
13:00				12:25-13:10 エアロビクス 担当：NORI				13:00-13:30 アクアストレッチ 担当：山下	13:00-13:45 6日・20日のみ開催 ピラティス	
13:30			13:30-14:15 ヨガ 担当：角田	9月30日 休講	13:30-14:15 体力向上エクササイズ 担当：大嶋				13:35-14:05 アクアウォーキング	
14:00	14:00-15:00 太極拳 担当：鈴木 定員10名	9月22日 休講				14:30-15:00 アクア コンディショニング 担当：熊谷			14:15-16:00 プール 自由利用	14:15-16:20 プール 自由利用
14:30							15:05-15:35 アクアビクス			
15:00										
15:30	15:15-16:00 バランス コーディネーション 担当：YAEKO									
16:00										
16:30									45分間	16:30～17:15 アクアエクササイズ 担当：狩野
17:00										
17:30										
18:00										
19:00										
・レッスン受講の際は、運営管理システムhacomonoからご予約下さい（1週間前から開始時間の3時間前までご予約可） ※予約・その他詳細については、裏面をご確認ください ・レッスン入場開始時間は、開始時間の15分前からとなります ・定員15名（太極拳・ロコモ予防教室は10名） ・プール自由利用時間帯のご予約は不要です								【特別営業】9月23日（祝・火）10:00～17:00 （無料レッスン） 10:20～10:50 チューブトレーニング 担当：大嶋 ※通常レッスンは休講となります。		
【営業時間】月曜日・金曜日 10:00～19:00（19時完全退館） 火曜日・木曜日・土曜日 10:00～17:00 【休館日】水曜日・日曜日・祝日 ※火曜日・木曜日はマシンエリアご利用は16時まで（病院患者様リハビリの為）										
☎ 048-487-9244 〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼3-2-32 ウエルネスプラザアサカ内										
De La Sante ドゥ ラ サンテ										



レッスン内容・持ち物



レッスン名	強度（★★★★）	持ち物【全レッスン共通】 飲み物（蓋つき）・タオル	レッスン内容
【無料】ストレッチ&筋トレ	★	ヨガマット（バスタオル）	マットでのストレッチと1部位の筋力トレーニングを行います。運動前のウォーミングアップにもおすすめです。
【無料】TRX初級	★★	ヨガマット（バスタオル）・室内履き	TRXを使い自体重と重力を負荷として利用するトレーニングです。関節可動域を広げたり、筋力をつけたり様々な効果が期待できます。
太極拳	★	室内履き	中国発祥の武術太極拳 ゆったりとした動きで様々な方に楽しんでいただけます。
エアロビクス	★★★★		音楽に合わせた全身運動で脂肪燃焼や体力向上を目指します。
体力向上エクササイズ	★★		椅子に座った状態で音楽に合わせて、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。
バランスコーディネーション	★	長いタオル・ヨガマット（バスタオル）・室内履き	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを行い体の筋力バランスや骨格バランス、自律神経のバランスを整えていくことを目的としたレッスンです。
ロコモ予防教室（対象：概ね60歳以上）	★	ヨガマット（バスタオル）・室内履き	骨・関節・筋肉などの機能低下を予防する為の運動を行います。様々な姿勢で筋力トレーニングやストレッチを行います。
ヨガ	★	ヨガマット（バスタオル）	ゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを整えリラックス・柔軟性向上を目指します。
ピラティス	★★		体幹のインナーマッスルを中心に全身の筋肉をバランスよく使い、筋力向上、身体のバランスを整えます。
姿勢改善ピラティス	★		インナーマッスルを鍛えることで背骨や関節の位置を調整し、猫背や反り腰などの姿勢改善を目指します。
ボディメイクピラティス	★★		全身の筋肉を鍛え、メリハリのある体型、代謝アップを目指します。
アクアウォーキング	★	水着・水泳帽	水中での歩き方をご紹介します。陸上を歩くより腰や膝、関節への負担を軽減できます。陸上での運動に不安のある方にオススメです。
アクアストレッチ	★		水中で身体をほぐし、ストレッチを行います。陸上より負担が少なく、リラックスしてご参加いただけます。
アクアウォーキング&ジョグ	★★		水中で歩く・走るをしっかりと行います。陸上より高い運動効果が期待できます。
アクアコンディショニング	★★		水の抵抗を利用し運動を行う事で負担なく筋肉を動かし、身体の機能改善を目指します。
アクアエクササイズ	★★★★		普段の生活で使わない筋肉と関節を水中でしっかりと運動していきます。股関節と肩甲骨の動きを良くする運動を行います。
アクアピクス	★★★★		水中で音楽に合わせて楽しく身体を動かして、体力向上・シェイプアップを目指します。
【運営管理サイト hacomonoについて】 ・月会費内の受講回数は、スタジオ4回 プール4回となります （+オープンキャンペーン特典 スタジオ3回 プール5回 ：期限なし） ・プール無し会員の方もオープンキャンペーン特典チケットのご利用で、プールレッスンを5回受講出来ます（期限なし） ・【無料】レッスンは、月のチケット枚数とは関係なく回数制限なしでご参加いただけます ⇒受講レッスンを選択→チケットを購入して予約する→レッスンチケット無料→予約			