

9月プログラム

●春夏回数券発売中。5枚6,200円(1回分お得!) 使用期間:平成29年9月30日まで
 ●会員種別変更や退会などの各種手続きは、変更月の前月15日までに5階フロントまでお申し出ください。お電話での受付は出来ません。



時間	月		火		水		木		金		土		時間
	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	プール	
10:00	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	プール	10:00
15	健康ヨガ (ハタヨーガ) 鈴木		30 爽快☺ ストレッチ		15		30 健康 ヨガ (ハタヨーガ) 角川		30 大人から 始める バレエ 29日要予約		45 爽快☺ ストレッチ		30
11:00	30 エアロ ウォーク 初級 土田	30 腰・膝痛 緩和☺ 楽々ウォーク ↑担当:寺坪	30 ダンス エアロ 林	30 プールで エアロ 金森	30 エアロ ウォーク 初級 高坂	30 水中 ウォーク ↑担当:島田	30 エアロ ウォーク 初級 二川	30 プールで エアロ 寺坪	30 エアロ ウォーク 初級 屋鋪	30 STEP 初級 芳野	30 お水で シェイプ ↑吉岡	30	30
12:00	30 ピラティス 高坂	30 プールで エアロ 寺坪	30 ピラティス 石黒	30 爽快☺ ストレッチ	45 爽快☺ ストレッチ	30 プールで エアロ 金森	30 エンジョイ フラ60分 7・14・21日 要予約	30 水中ウォーク& リズム体操 ワークプール	45 爽快☺ ストレッチ	30 プールで エアロ 金森	45 エアロ ジョグ 初級	30 お水で シェイプ ↑吉岡 (40分クラス) 2日は高坂 で「プール でエアロ」 (45分クラス)	30
13:00	30 ボディ メイク 担当:高坂	30 はじめて クロール 平泳ぎ 担当:寺坪	30 エアロ ウォーク 初級 土田	30 エアロ ウォーク 初級 土田	30 ボディ メイク ↑担当:島田	30 健康ヨガ (ハタヨーガ) 加藤	30 STEP 初級 坂口	30 空手を 体験しよう 島田	30 エアロ 入門 土田	30 はじめて 背泳ぎ バタフライ ↑担当:寺坪	15日は 12:30から	30	30
14:00	30 エアロ ウォーク 初級 金森	30 リラックス ヨーガ45 久郷	30 エアロ ウォーク 上級 二川	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30
15:00	30 パワー ヨーガ45 二川	30 エアロ ジョグ 初級 二川	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30
16:00	30 エアロ ウォーク 初級 金森	30 リラックス ヨーガ45 久郷	30 エアロ ウォーク 上級 二川	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30
17:00	30 引き締め ボクシング 土田	30 ピラティス 池端	30 骨盤 ダイエット 芳野	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30
18:00	30 パワー ヨーガ45 二川	30 エアロ ジョグ 初級 二川	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30 エアロ ウォーク 初級 清家	30
19:00	30 エアロ ウォーク 中級 二川	30 プールで エアロ 高坂	30 STEP 初級 清家	30 STEP 初級 清家	30 STEP 初級 清家	30 STEP 初級 清家	30 STEP 初級 清家	30 STEP 初級 清家	30 STEP 初級 清家	30 STEP 初級 清家	30 STEP 初級 清家	30 STEP 初級 清家	30
20:00	30 引き締め ボクシング 土田	30 ピラティス 池端	30 骨盤 ダイエット 芳野	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30
21:00	30 エアロ ウォーク 初級 金森	30 リラックス ヨーガ45 久郷	30 エアロ ウォーク 上級 二川	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30 STEP 初級 坂口	30

日曜・祝日のレッスン						
スタジオ			プール			
日	時間	レッスン内容	担当	時間	レッスン内容	担当
3日(日)	11:30~12:30	リラククスヨーガ	沢井			
	13:00~14:00	ZUMBA	沢井			
	14:45~15:30	STEP初級	清家	14:15~15:00	プールでエアロ	津川
	16:00~17:00	筋膜リリース&ストレッチ★	清家			
10日(日)	11:30~12:15	STEP初級	早瀬	11:00~11:45	プールでエアロ	高坂
	13:00~13:45	エアロウォーク初級	早瀬			
	14:30~15:15	エアロウォーク初級	二川			
	15:30~16:30	パワーヨーガ	二川			
17日(日)	11:30~12:15	STEP初級	土田			
	13:00~13:45	骨盤ダイエット☺	芳野			
	14:30~15:15	エアロウォーク初級	大井	14:00~14:45	ふみふみアディウ☺	芳野
	15:45~16:45	パワーヨーガ	大井			
18日(祝)	11:30~12:15	STEP初級	板倉			
	12:45~13:30	エアロウォーク初級	板倉			
	14:30~15:30	リラククスヨーガ☺	久郷			
	16:00~16:45	エアロウォーク中級★	二川			
23日(祝)	10:30~11:15	STEP初級	金森	11:30~12:15	プールでエアロ	金森
	13:30~14:30	パレトン	池端			
	15:00~15:45	エアロウォーク初級	芳野			
	16:15~17:00	骨盤ダイエット☺	芳野			
24日(日)	10:30~11:30	大人から始めるバレエ				
	11:45~12:30	STEP初級	板倉			
	13:00~13:45	エアロウォーク初級	板倉			
	14:30~15:15	エアロジョグ初級	二川	14:00~14:45	プールでエアロ	津川
	15:30~16:30	パワーヨーガ	二川			

●「大人から始める水泳入門」参加者募集!
 泳げるようになりたいけど水が怖い、既存のレッスンに参加する自信のない方でも少人数で指導します。まずはもぐったり浮いたり水に慣れることから。3か月後にはクロール25m完泳を目指しましょう!!
 平成29年9月7日(木)スタート
 ※詳しくはインフォメーションボードのポスターをご覧ください。

●ニューバランス シューズイベント(予約制)
 昨年大好評だったニューバランスの足型測定フェア!今年もあなたの着圧分布測定器で足のクセやボディバランスなど無料で測定し、アドバイスいたします。足型測定を前日までに予約され、購入された方にはシューズ袋をプレゼント!!
 開催日 ①9月9日(土) 10:00~18:00
 ②9月10日(日) 11:00~16:00
 ※この日購入いただいた方には10%割引

●秋冬回数券早期販売
 平成29年10月1日~平成30年3月31日まで使用可能な秋冬の回数券を販売します。なお、9月中にご購入されますと、早期特典でさらに1枚サービス!!
 5回 6,200円(税込)

※印は、有料クラス。事前に予約が必要です。
 ※スタジオプログラムに参加される方はプログラム開始15分前よりお並びください。またご入場も15分前からとさせていただきます。
 ※★マークは整理券を発行いたします。尚、発行時間は開始30分前とさせていただきます。
 ※☺印は、軽めの運動です。

※レッスン内容および担当者は変更する場合があります。
 ※レッスン開始10分を過ぎてのレッスン参加はご遠慮ください。また、レッスン途中での退出も危険な為ご遠慮ください。体調等で途中退出する場合、担当講師にご相談ください。
 ※レッスン前に血圧等を測定し、体調をチェックしてからご参加ください。また、体調の悪い方はレッスン参加をご遠慮ください。

平成29年9月
自遊館リフレッシュプラザ
 とやま自遊館5階、6階 TEL076-444-2108
 URL:http://www.jiyukan.or.jp
 定休日:5日・20日

8月プログラム

●春夏回数券発売中。5枚6, 200円(1回分お得!) 使用期間:平成29年9月30日まで
 ●会員種別変更や退会などの各種手続きは、変更月の前月15日までに5階フロントまでお申し出ください。お電話での受付は出来ません。



時間	月		火		水		木		金		土		時間
	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	プール	
10:00	15		30		15		15		15		15		10:00
30	健康ヨガ (ハタヨーガ) 鈴木		爽快☺ ストレッチ ↑担当:金森	担当者 変更	健康 ヨガ (ハタヨーガ) 角川	16日は 鈴木	30 ポル・ド・ ブラ 清家		大人から 始める バレエ 25日要予約		45 爽快☺ ストレッチ		30
11:00	30	30	30	プールで エアロ	30	30	30	30	30	30	30	30	30
30	エアロ ウォーク 初級 土田	腰・膝痛 緩和☺ 楽々ウォーク ↑担当:寺坪	ダンス エアロ 林	↑ ↑担当:金森	エアロ ウォーク 初級 高坂	水中 ウォーク ↑担当:島田	00 エアロ ウォーク 初級 二川	プールで エアロ 寺坪	エアロ ウォーク 初級 屋鋪		STEP 初級 芳野	お水で シェイプ 😊 吉岡 (40分クラス)	30
12:00													
13:00		15											
30	30 ピラティス 😊 高坂	プールで エアロ 寺坪	30 ピラティス 石黒		45 爽快☺ ストレッチ	変更してます ↓ 30 プールで エアロ ↑担当:島田	00 エンジョイ フラ60分 10・17・24日 要予約	30 水中ウォーク& リズム体操 ワークプール	45 爽快☺ ストレッチ	30 プールで エアロ 金森	45 エアロ ジョグ 初級 ↑担当:芳野		30
14:00		15											
30	30 ボディ メイク 担当:高坂	はじめて クロール 平泳ぎ 担当:寺坪	30 エアロ ウォーク 初級 土田		30 ボディ メイク ↑担当:島田	健康ヨガ (ハタヨーガ) 😊 加藤		30 エアロ 入門 土田	30 はじめて 背泳ぎ バタフライ ↑担当:寺坪				30
15:00													
30	30 エアロ ウォーク 初級 金森		30 リラックス ヨーガ45 😊 久郷		30 エアロ ウォーク 上級 二川		30 STEP 初中級 坂口		30 空手を 体験しよう 島田				30
16:00													
17:00													
30													30
18:00													
30	15 パワー ヨーガ45 二川	整理券 18:45~	15 エアロ ジョグ 初中級 ↑担当:二川		15 エアロ ウォーク 初級 清家	45 デトックス ヨーガ50分 吉岡 (予約制)	15 ボディ メイク ピラティス 池端	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エアロ ウォーク 初級 坂口	15 エアロ ウォーク 初中級 ↑担当:坂口		18:00
19:00													
30	15 エアロ ウォーク★ 中級 二川	プールで エアロ 高坂	30 STEP 初中級 ★坂口	水泳なん でも相談 奥井	STEP 初級 清家	00 デトックス ヨーガ50分 吉岡 (予約制)	30 エアロ ウォーク 初級 早瀬	45 プールで エアロ 有井	10 エンジョイ フラ60分 4・18・25日 要予約	15 リラックス ヨーガ60 😊 久郷			19:00
20:00													
30	30 引き締め ボクシング 土田	整理券 19:00~	30 ピラティス 😊 池端		15 骨盤 ダイエット 芳野		30 STEP 初中級 早瀬		20 エアロ ウォーク★ 中級 二川				20:00
21:00													
30													30

日曜・祝日・お盆期間のレッスン

日	スタジオ			プール		
	時間	レッスン内容	担当	時間	レッスン内容	担当
6日 (日)	10:30~11:30	大人から始めるバレエ				
	11:45~12:30	エアロウォーク初級	土田			
	13:00~13:45	STEP初級	土田			
	14:15~15:15	パワーヨーガ	三川			
11日 (祝) 山の日	10:30~11:15	エアロウォーク初級	金森			
	11:45~12:30	STEP初級	金森			
	12:45~13:45	リラックスヨーガ😊	大井	14:30~15:15	プールでエアロ	寺坪
	16:00~16:45	エアロウォーク初中級★	坂口	15:30~16:15	水泳なんでも相談	寺坪
12日 (土)	10:30~11:30	リラックスヨーガ😊	久郷			
	11:45~12:30	STEP初級	芳野			
	13:00~13:45	エアロウォーク初級	芳野	14:00~14:45	水泳なんでも相談	奥井
	15:30~16:30	エアロウォーク上級★	二川			
13日 (日)	11:30~12:15	エアロウォーク中級	芳野			
	12:45~13:30	骨盤ダイエット😊	芳野	13:45~14:30	プールでエアロ	津川
	15:00~15:45	STEP初級	早瀬			
	16:15~17:00	エアロウォーク初級	早瀬			
14日 (月)	10:30~11:15	エアロウォーク初中級	金森	11:30~12:15	プールでエアロ	金森
	13:30~14:30	ZUMBA	沢井			
	15:00~16:00	リラックスヨーガ😊	沢井			
	16:15~17:00	STEP初級	土田			
15日 (火)	10:30~11:15	STEP初級	金森	11:30~12:15	プールでエアロ	金森
	13:30~14:30	ピラティス	石黒			
	15:15~16:00	STEP中級★	芳野			
	16:30~17:15	エアロウォーク初級	芳野			
27日 (日)	11:30~12:30	パレオン	池端	11:00~11:45	プールでエアロ	有井
	13:45~14:30	エアロウォーク初中級	屋鋪			
	15:00~15:45	エアロウォーク初級	屋鋪			
	16:30~17:30	筋膜リリース&ストレッチ★	清家			

- ジム内の混雑を避けるため、★印のクラスはレッスン開始の30分前から5階フロントにて整理券を発行します。整理券を取得する際、配布時間5分前より前には並ばないで下さい。
- スタジオご入場は、開始の10分前から整理券順のご入場となります。
- 整理券はあくまでもジムの混雑をさけるだけの目的とし、人数制限するものではありません。

整理券
15:30~

整理券
18:45~

整理券
19:00~

整理券
19:50~

●お盆特別営業のお知らせ

次の期間は、お盆特別営業です(レッスンは別プログラム)
 期間:8月11日(祝)~8月15日(火)
 営業時間:10:00~19:00(ジム・プールは18:30まで)
 ※ 会員種別による利用可能時間は別紙案内表をご覧ください。
 ※ この期間は、小学生以下のお子様は保護者同伴でプールとお風呂利用可能
 ※ この期間、「1か月体験プラン」の申込みはできません。

●「大人から始める水泳入門」参加者募集!

泳げるようになりたいけど水が怖い、既存のレッスンに参加する自信のない方でも少人数で指導します。まずはもぐったり浮いたり水に慣れることから。3か月後にはクロール25m完泳を目指しましょう!!
 平成29年9月7日(木)スタート
 ※詳しくはインフォメーションボードのポスターをご覧ください。

- ※ 印は、有料クラス。事前に予約が必要です。
- ※ スタジオプログラムに参加される方はプログラム開始15分前よりお並びください。またご入場も15分前からとさせていただきます。
- ※ ★マークは整理券を発行いたします。尚、発行時間は開始30分前とさせていただきます。
- ※ ☺印は、軽めの運動です。

- ※レッスン内容および担当者は変更する場合があります。
- ※レッスン開始10分を過ぎてのレッスン参加はご遠慮ください。また、レッスン途中での退出も危険な為ご遠慮ください。体調等で途中退出する場合、担当講師にご相談ください。
- ※レッスン前に血圧等を測定し、体調をチェックしてからご参加ください。また、体調の悪い方はレッスン参加をご遠慮ください。

平成29年8月
自遊館リフレッシュプラザ
 とやま自遊館5階、6階 TEL076-444-2108
 URL:<http://www.jiyukan.or.jp>
 定休日:5日・20日