

7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。

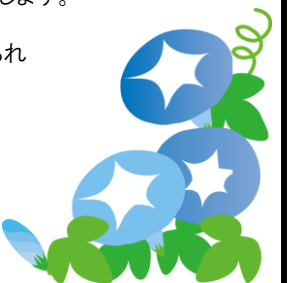
| 時間 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 時間 | |
|-------|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------|--|-------------------------------------|--------------------|----------------------------------|-------|-------|
| | 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 | |
| 10:30 | 健康ヨガ (ハタヨーガ) 鈴木 | | 30 爽快☺ ストレッチ | | 15 健康 ヨガ (ハタヨーガ) 角川 | | 30 ポール・ド・ ブラ 清家 | | 15 大人から 始める バレエ 14日要予約 | | 45 爽快☺ ストレッチ | | 10:30 | |
| 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 | 15 お水で シェイプ 小池 | 30 エアロ ウォーク 初級 高坂 | 30 水中 ウォーク ↑担当:島田 | 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 (40分クラス) | | | 11:00 | |
| 12:00 | 30 ピラティス 高坂 | 15 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 ↑担当:島田 | 15 エンジョイ フラ60分 6・13・27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 | 30 エアロ ウォーク 初級 二川 | 30 水泳入門 要予約 | 45 エアロ ジョグ 初級 ↑担当:芳野 | | 12:00 |
| 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 ボディ メイク | 15 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 | | | | | 13:00 |
| 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 お水で シェイプ 小池 | 30 STEP 初級 坂口 | | 30 空手を 体験しよう 島田 | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | 30 パワー ヨーガ45 二川 | 15 エアロ ジョグ 初級 ↑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 エアロ ウォーク 初級 清家 | 30 エアロ ウォーク 初級 早瀬 | 45 プールで エアロ 有井 | 15 エアロ ウォーク 初級 二川 | 28日は 20時~ 開始 整理券は 開始30分 前より | | | | 15:00 | |
| 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 お水で シェイプ 小池 | 30 STEP 初級 坂口 | | 30 空手を 体験しよう 島田 | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | 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 お水で シェイプ 小池 | 30 STEP 初級 坂口 | | 30 空手を 体験しよう 島田 | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | 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 お水で シェイプ 小池 | 30 STEP 初級 坂口 | | 30 空手を 体験しよう 島田 | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 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 お水で シェイプ 小池 | 30 STEP 初級 坂口 | | 30 空手を 体験しよう 島田 | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | 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 お水で シェイプ 小池 | 30 STEP 初級 坂口 | | 30 空手を 体験しよう 島田 | | | | | | 20:00 |
| 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 お水で シェイプ 小池 | 30 STEP 初級 坂口 | | 30 空手を 体験しよう 島田 | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | 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 お水で シェイプ 小池 | 30 STEP 初級 坂口 | | 30 空手を 体験しよう 島田 | | | | | | 22:00 |

日曜・祝日のレッスン

| 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 |
| 2日(日) | 11:30~12:30 | パレト | 池端 | 14:00~14:45 | ふみふみアディウ☺ | 芳野 |
| | 13:00~13:45 | STEP初級★ | 芳野 | | | |
| | 16:30~17:15 | エアロウォーク初級 | 清家 | | | |
| 9日(日) | 13:30~14:15 | エアロウォーク初級 | 早瀬 | 13:00~13:45 | プールでエアロ | 寺坪 |
| | 14:45~15:30 | STEP初級★ | 早瀬 | 14:00~14:45 | 水泳なんでも相談 | 寺坪 |
| | 16:00~16:45 | 引き締めボクシング | 土田 | | | |
| 16日(日) | 10:30~11:30 | 大人から始めるバレエ | | | | |
| | 11:45~12:30 | STEP初級★ | 芳野 | 13:00~13:45 | プールでエアロ | 金森 |
| | 13:00~13:45 | 骨盤ダイエット☺ | 芳野 | | | |
| | 14:00~14:45 | エアロウォーク初級★ | 二川 | | | |
| | 15:00~16:00 | パワーヨーガ | 二川 | | | |
| 17日(祝) | 11:30~12:15 | STEP初級★ | 清家 | 13:00~13:45 | プールでエアロ | 寺坪 |
| | 13:30~14:30 | 筋膜リリース★☺ | 清家 | 14:00~14:45 | 水泳なんでも相談 | 寺坪 |
| | 16:00~16:45 | エアロウォーク中級★ | 二川 | | | |
| 23日(日) | 11:30~12:15 | STEP初級★ | 早瀬 | | | |
| | 13:30~13:15 | エアロウォーク初級 | 早瀬 | | | |
| | 14:30~15:30 | 筋膜リリース★☺ | 清家 | | | |
| | 16:00~16:45 | エアロウォーク初級 | 清家 | | | |
| 30日(日) | 11:00~11:45 | エアロウォーク初級 | 大井 | 13:30~14:15 | ふみふみアディウ☺ | 芳野 |
| | 12:15~13:15 | リラックスヨーガ☺ | 大井 | | | |
| | 14:45~15:30 | エアロウォーク初級 | 芳野 | | | |

リフレッシュプラザ夏のおすすめ

- 骨盤ダイエット**
 骨盤体操・骨盤呼吸を行い、骨盤の歪みに働きかけ骨盤本来の機能を取り戻し、美容・健康な身体を目指します。
 開催日 毎週水曜日 20:15~ 担当 芳野
- 筋膜リリース(&ストレッチ) (定員20名)**
 テニスボールで身体のコリをほぐす筋膜リリースと科学的アプローチによる動的ストレッチを組み合わせ実施。筋肉の萎縮・癒着を引き剥がしたり、こすったりすることで筋膜を柔らかくし滑りを良くします。
 開催日 7月17日(祝) / 7月23日(日) 担当:清家
 ※テニスボールはこちらで準備いたします。
 ※タオルをご持参ください。開始30分前より整理券を発行します。
- プール**
 蒸し暑い時期は、清涼感、爽快感を感じられるプールがおすすめ。
 消費カロリーが高く、足腰の負担も少ない、筋肉をほぐしてくれるなど、プールには色々な魅力がいっぱい!!
 ・プールでシェイプアップ
 ・スタジオ、ジムのあとのクールダウン
 ・リラックス、リフレッシュに...



※ []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7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

6月プログラム

●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。
●定休日は、毎月5日、20日です。



| 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 | | | | 15 | | | | 15 | | | | 10:00 |
| 30 | 健康ヨガ (ハタヨーガ) 鈴木 | | 30 | | 健康 ヨガ (ハタヨーガ) 角川 | | 30 | | 大人から 始める バレエ 30日要予約 | | 45 | | 30 |
| 11:00 | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 11:00 |
| 30 | エアロ ウォーク 初級 土田 | 腰・膝痛 緩和 楽々ウォーク 寺坪 | ダンス エアロ 林 | お水で シェイプ 小池 | エアロ ウォーク 初級 高坂 | 水中 ウォーク ↑担当:島田 | プールで エアロ 寺坪 | エアロ ウォーク 初級 二川 | 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 | | 30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 30 | 30 | | 30 | | 45 | | 30 | | 30 | | 45 | | 30 |
| 14:00 | ピラティス 高坂 | プールで エアロ 寺坪 | ピラティス 石黒 | | 爽快 ストレッチ ↑担当:島田 | エンジョイ フラ60分 8・15・22日 要予約 | 水中ウォーク& リズム体操 ワークプール | 45 | プールで エアロ 金森 | エアロ ジョグ 初級 ↑担当:芳野 | | | 14:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 15:00 | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 15:00 |
| 30 | ボディ メイク 担当:高坂 | はじめて クロール 平泳ぎ 寺坪 | エアロ ウォーク 初級 土田 | | ボディ メイク ↑担当:島田 | 健康ヨガ (ハタヨーガ) 加藤 | | エアロ 入門 土田 | はじめて 背泳ぎ バタフライ ↑担当:寺坪 | | | | 30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 30 | エアロ ウォーク 初級 金森 | | リラックス ヨガ45 久郷 | | エアロ ウォーク 上級 二川 | お水で シェイプ 小池 | STEP 初級 坂口 | 空手を 体験しよう 島田 | | | | | 30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 18:00 | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 15 | | 18:00 |
| 30 | パワー ヨガ45 二川 | エアロ ジョグ 初級 ↑担当:二川 | | | エアロ ウォーク 初級 清家 | デトックス ヨガ50分 吉岡 | ボディ メイク ピラティス 池端 | エアロ ウォーク 初級 坂口 | エアロ ウォーク 初級 坂口 | | | | 19:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 20:00 | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 20:00 |
| 30 | エアロ ウォーク★ 中級 二川 | プールで エアロ 高坂 | STEP 初級 坂口 | 水泳なん でも相談 奥井 | STEP 初級 清家 | デトックス ヨガ50分 吉岡 | エアロ ウォーク 初級 早瀬 | プールで エアロ 有井 | エンジョイ フラ60分 9・16・23日 要予約 | リラックス ヨガ60 久郷 | | | 30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 30 | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 | | 30 |
| | 引き締め ボクシング 土田 | | ピラティス 池端 | | アディダス FT 芳野 | デトックス ヨガ50分 吉岡 | STEP 初級 早瀬 | | エアロ ウォーク★ 中級 二川 | | | | 30 |

日曜日のレッスン

| 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 |
| 4日(日) | 11:00~12:00 | リラックスヨガ | 大井 | | | |
| | 12:30~13:15 | エアロウォーク中級 | 芳野 | | | |
| | 14:45~15:30 | エアロウォーク初級 | 二川 | 13:30~14:15 | ふみふみアディウ | 芳野 |
| | 16:30~17:15 | STEP初級★ | 清家 | | | |
| 11日(日) | 11:30~12:30 | バレトン | 池端 | | | |
| | 13:30~14:15 | エアロウォーク初級 | 早瀬 | 13:00~13:45 | プールでエアロ | 寺坪 |
| | 14:45~15:30 | STEP初級★ | 早瀬 | 14:00~14:45 | 水泳なんでも相談 | 寺坪 |
| | 16:00~16:45 | エアロウォーク初級 | 土田 | | | |
| 18日(日) | 11:00~11:45 | STEP初級★ | 土田 | | | |
| | 12:30~13:15 | エアロウォーク初級 | 清家 | | | |
| | 13:45~14:45 | 筋膜リリース&ストレッチ★ | 清家 | | | |
| | 15:00~16:00 | ZUMBA | 沢井 | | | |
| | 16:15~17:15 | リラックスヨガ | 沢井 | | | |
| 25日(日) | 10:30~11:30 | 大人から始めるバレエ | | | | |
| | 11:45~12:30 | STEP初級★ | 金森 | | | |
| | 13:15~14:00 | エアロウォーク中級 | 芳野 | | | |
| | 14:45~15:30 | エアロウォーク初級 | 二川 | 14:15~15:00 | ふみふみアディウ | 芳野 |
| | 15:45~16:45 | パワーヨガ | 二川 | | | |

● **プールのすすめ！！**
湿度や気温が高くなると身体がだるく感じられます。そこでおすすめしたいのがプール
水の中は涼しいですし、
・陸上に比べて多くのエネルギーを消費することができる
・心肺機能が強化できる
・無理なく全身運動、有酸素運動ができる
・浮力があるので、ひざや腰への負担も少ない
などの色々なメリットがあります。

水泳のほか、水中ウォーキング、水中エアロビクスなどのプログラム参加可能。
その他5月より少人数有料クラス「大人から始め水泳入門」開催中。
途中参加可能。

● **春夏の回数券 発売中**
5回 6,200円(1回分お得) 販売・ご利用期間:平成29年9月30日まで

● **夏の入会キャンペーン実施中！！**
8月31日までご入会されると、入会金0円。
・即日入会可能(初月会費は日割り計算)
・事務手数料なし

● **指定運動療法施設**
医師からの運動療法処方箋がある場合、
会費や利用料が医療費控除の対象となります。

● 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。

※ [★]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。

9年6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