

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	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	16日は 鈴木	30 ポール・ド・ ブラ 清家		15 大人から 始める バレエ 25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	30 ダンス エアロ 林	30 プールで エアロ ↑金森 レッスン内容 担当者変更	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)	30		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	30 プールで エアロ 金森	30 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		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 ↑担当:島田	30 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 エアロ ウォーク 初級 二川	00 エアロ ウォーク 初級 二川	00 エアロ ウォーク 初級 二川		13:00
14:00	30 パワー ヨガ45 二川	15 整理券 18:45~	15 エアロ ジョグ 初中級		15 エアロ ウォーク 初級 清家	45 デトックス ヨガ50分 池端	30 ピラティス 池端	10 エンジョイ フラ60分 4・18・25日 要予約	15 リラククス ヨーガ60 😊久郷	15 リラククス ヨーガ60 😊久郷			14:00
15:00	30 エアロ ウォーク 初級 金森	30 リラククス ヨーガ45 😊久郷	30 エアロ ウォーク 初級 土田		30 エアロ ウォーク 上級 二川	30 STEP 初中級 坂口	30 STEP 初中級 坂口	30 エアロ ウォーク ★ 中級 二川	30 エアロ ウォーク ★ 中級 二川	30 エアロ ウォーク ★ 中級 二川	30 エアロ ウォーク ★ 中級 二川		15:00
16:00	30 引き締め ボクシング 土田	30 整理券 19:00~	30 ★ ピラティス 😊池端		15 骨盤 ダイエット 芳野	15 デトックス ヨガ50分 吉岡 (予約制)	30 STEP 初中級 早瀬	30 STEP 初中級 早瀬	30 STEP 初中級 早瀬	30 STEP 初中級 早瀬	30 STEP 初中級 早瀬		16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

日曜・祝日・お盆期間のレッスン

日	時間	スタジオ	レッスン内容	担当	プール	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			
	15:30~16:30		エアロウォーク上級★	三川			
11日(祝)	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★	三川			
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			

●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

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
15	健康ヨーガ (ハタヨーガ) 鈴木		30		15		30		15		45		30
30	爽快☺ ストレッチ ↑担当:小池		15		30		30		30		爽快☺ ストレッチ		30
11:00	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	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 屋鋪	STEP 初級★ 芳野	お水で シェイプ 吉岡			30
12:00													30
30	ピラティス 高坂	プールで エアロ 寺坪	ピラティス 石黒		45		45		30		エアロ ジョグ 初級 ↑担当:芳野		30
13:00													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	エアロ ウォーク 初級 土田		30		30		30		はじめて 背泳ぎ バタフライ ↑担当:寺坪		30
14:00													30
30	エアロ ウォーク 初級 金森		リラックス ヨーガ45 久郷		30		STEP 初級 坂口		30		空手を 体験しよう 島田		30
15:00													30
30	パワー ヨーガ45 二川	エアロ ジョグ 初級 ↑担当:二川			15		15		15		エアロ ウォーク 初級 坂口		30
16:00													30
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	DETTOX ヨーガ50分 吉岡 (予約制)	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 7・14・21日 要予約	リラックス ヨーガ60 久郷			30
17:00													30
30	引き締め ボクシング 土田		ピラティス 池端		骨盤 ダイエット 芳野 ↑変更 してます	DETTOX ヨーガ50分 吉岡 (予約制)	STEP 初級 早瀬		エアロ ウォーク★ 中級 二川	28日は 20時~ 開始 整理券は 開始30分 前より			30
18:00													30
30	整理券 18:45~												30
19:00													30
30													30
20:00													30
30													30
21:00													30
30													30

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初中級★	芳野			
	16:30~17:15	エアロウォーク初級	清家			
9日(日)	13:30~14:15	エアロウォーク初中級	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	大人から始めるパレエ				
	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			
	13:30~14:15	エアロウォーク初中級	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	エアロウォーク初中級	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・癒着を引き剝がしたり、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