

期間：平成30年4月30日(祝月)～5月6日(日)

無料レッスンが45分間に時間拡大!!  
内容もさらにグレードアップ!!



～ゴールデンウィーク限定企画～

**特別無料レッスン開催!!**



	4/30(月)		5/2(水)		5/3(木)		5/4(金)		5/5(土)		5/6(日)	
	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
午前	10:10～10:30 ストレッチポール 佐藤	11:00～11:45 シュノーケル 佐藤	10:10～10:30 ストレッチポール 望月	11:00～11:45 ターンとスタート 佐藤	10:10～10:55 爽快ストレッチ & お腹すっきり 望月	11:15～12:00 いすエクササイズ 望月	10:10～10:30 爽快ストレッチ 佐藤	11:00～11:45 背泳ぎ(初心編) 佐藤	10:10～10:55 ストレッチポール & 骨ストレッチ 塚原	11:00～11:45	10:10～10:30 爽快ストレッチ 佐藤	11:00～11:45 平泳ぎ(初心編) 佐藤
	13:15～14:00 ステップ台を使った筋トレ 塚原		14:15～15:00 ターンとスタート 佐藤		13:00～13:45 アクアピクス 横山		13:00～13:45 Enjoyウォーキング 西田		13:15～14:00 ストレッチポール & 体幹トレーニング 塚原		14:15～15:00 Enjoyフィンスイミング 西田	
午後	19:00～19:30 体幹トレーニング 塚原	19:45～20:15 タイムトライアル 西田	18:50～19:05 サーキット①	19:10～19:30 サーキット② 塚原	18:50～19:05 バランスボール①	19:10～19:30 バランスボール② 望月	19:00～19:30 パーツトレーニング 塚原	19:45～20:15 ジャスト70 西田	19:30～20:15 マスターズ 佐藤	30分	19:00～19:30 サーキット①	19:10～19:30 サーキット②
	30分		30分		30分		30分		30分		30分	

黄色はGW特別レッスンです。

どなたでも施設使用料のみで45分間の充実したレッスンに参加できます!!

# 《特別レッスンご案内》

レッスン名	内 容	運動レベル
ステップ台を使った筋トレ	ステップ台を使った昇降運動から、片足スクワットなどの下半身中心に筋力トレーニングを行います。	★
爽快ストレッチ & お腹すっきり	マットでのストレッチと寝たままでできる腹筋エクササイズを行います。男性は内臓脂肪、女性は下っ腹の皮下脂肪にアプローチしていきます。	★
いすエクササイズ	マットのストレッチでは柔軟性向上が感じられない方、やり方を変えてストレッチしてみませんか？自宅でも簡単にできる内容をご紹介します。	★
ストレッチポール & 体幹トレーニング	前半はポールを使ったストレッチ。後半は、マットの上で体幹を鍛えるエクササイズを紹介します。	★
ストレッチポール & 骨ストレッチ	前半はポールを使ったストレッチ。後半は、マットの上で骨の連動性を活用したストレッチ法をご紹介します。	★
姿勢見直し & 改善筋トレ	トレーニングを行う際に姿勢はとても重要です。姿勢を見直し、エクササイズを行いながら正しいフォームの習得を目指します。	★
転倒予防エクササイズ	転倒予防のために爪先を持ち上げるすね・ふくらはぎ、転びそうになった時踏んばる太もも、身体の平衡感覚を司る体軸、体幹を鍛えます。	★
シュノーケル	シュノーケルを使って様々な移動動作を行います。いつもと違った水の世界を楽しみましょう。	★
ターンとスタート	スムーズなスタートとターンを習得するための練習法を紹介します。簡単な動作練習でスタートとターンをマスターしましょう。	★
タイムトライアル	前半はスタートとターンの練習とフォームの確認、後半はタイム測定になります。お客様の泳ぎたい種目・距離での測定になります。	★★
Enjoyウォーキング	音楽に合わせて楽しくウォーキングしていきます。腰痛にきく歩き方で、ちょっとしたエクササイズを取り入れます。	★
Enjoyフインスイミング	足ひれを使ったことのない方でも大歓迎！普段感じることの出来ないスピードをあじわってみましょう！	★
背泳ぎ(初級編)	有料レッスンの内容を無料で体験できます。この機会に興味のある泳法にチャレンジしてみして下さい。美しいフォームを手に入れましょう!! (このレッスンは全て初心者向けのレッスンです)	★
平泳ぎ(初級編)		★
ジャスト70	マスターズのお楽しみ種目。50mをピッタリ70秒で泳ぎます。70秒を超えると失格で、誰が一番70秒に近づけて泳げるかを競います。	★

レッスンは私たちが担当します!!



望月香江



塚原美織



佐藤隆善



横山千穂



西田有沙

ゴールデンウィークも  
皆様の健康づくりを  
しっかりサポートします!!

## 《ご利用案内》

- GW特別無料レッスンは施設利用料(820円)のみで予約なしでどなたでもご参加頂けます。
- 施設利用券は、時間制限がございません。1日何本レッスンに出てもOK!!
- レッスン開始5分前にお集まり下さい。
- ※その他ご不明な点はスタッフまでお尋ねください。



《お問い合わせ》  
清水テルサ4Fフィットネス  
054-355-3113  
<http://terra.net/>