

2月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3日	18:00	オリジナルエアロ	MAR	45分
10日	18:00	フラダンス	菊池 教子	45分
17日	18:00	よさこい	加藤 みき	45分
24日	18:00	ZUMBA	キンセス麻知子	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
4日	10:30	大極舞	高木 洋子	45分
	11:45	チャレンジアクア	高木 洋子	45分
11日	10:30	キックボクシングシェイプ ^o	田中 沙季	45分
	11:45	プール清掃		
18日	10:30	グランド・アイチ	星合 淳子	45分
	11:45	リズム・アイチ	星合 淳子	45分
25日	10:30	ディスコワールド	入月 紀子	45分
	11:45	チャレンジアクア	松井 かなえ	45分

2月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
6日	(火) 13:00	青竹リズム	東 美智子	→	タオル体操	原田 美予子 30分
	(火) 13:45	ステップアップエアロ	東 美智子	→	ステップアップエアロ	原田 美予子 45分
	(火) 14:45	骨盤調整	東 美智子	→	初級ヨガ	原田 美予子 60分
8日	(木) 10:30	初級ヨガ	長田 直子	→	10:15~11:15 初級ヨガ	高尾 朋之 60分
9日	(金) 14:00	ボディシェイプ	MAR	→	ボディシェイプ	恩蔵 恵美 45分
20日	(火) 18:30	陽ヨガ	長田 直子	→	ボディシェイプ	キンセス麻知子 45分
	(火) 19:35	陰ヨガと瞑想	長田 直子	→	初級ヨガ	キンセス麻知子 60分
22日	(木) 10:30	初級ヨガ	長田 直子	→	10:15~11:15 初級ヨガ	高尾 朋之 60分

レッスン紹介 アイチ

水の特性を生かし、深い呼吸を繰り返しながら 四肢と躯幹の大関節を可動域ぎりぎりまでバランス良く使い、ゆっくり流れるような動きの水中セラピープログラム。少ない動作で身体中の経路を引き延ばし、呼吸が整い、姿勢が良くなる動的筋調節メゾットヒーリング(癒し)とセラピー(療法)が融合したエクササイズです。

アイチの主な効果

- 関節の可動域がより広くなり、柔軟を高め しなやかな身体をつくれます
- 血流と代謝を促進し、身体の内外からリラックスできます
- 複式式での深い呼吸が肝臓をマッサージし 血流が浄化されます
- 呼吸に意識を置くことで副交感神経が優位になり自律神経が整います
- 筋肉や関節に無理のない動きであり、《気》を高め 《心》を鎮めます

グランド・アイチ…陸上で行うアイチ

深い呼吸運動をくり返し、上肢をゆっくり動かせることで横隔膜・腹横筋・多裂筋などの呼吸筋 & 体幹筋を安定させます。

リズム・アイチ…水中で音楽に合わせて行うアイチ

関節の可動域を高めながら 水抵抗を利用し さらに筋肉の活性化を図ります

