

6月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
2日	18:30	フラダンス	菊池 教子	45分
9日	18:30	キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
16日	18:30	リズム筋トレ	細谷 悦代	45分
23日	18:30	フラダンス	菊池 教子	45分
30日	18:30	バランスコーディネーション	三井 千明	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3日	10:30	フラダンス	菊池 教子	45分
	11:45	チャレンジアクア	松井 かなえ	45分
10日	10:30	ZUMBA	高木 洋子	45分
	11:45	チャレンジアクア	高木 洋子	45分
17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
24日	10:30	よさこい	加藤 みき	45分
	11:45	うたごえスイムフラ	菊池 教子	45分

6月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
4日 (月)	14:00	ピラティスストレッチ	望月 博子	→	タオル体操ストレッチ	原田 美予子 45分
11日 (月)	11:45	チャレンジアクア	服部 浩子	→	休講	

レッスン紹介 **ミットアクア 毎週月曜 15時～**

ミットアクアとは、手に水かきのような**ミットグローブ**をはめて、

水の浮力・抵抗力・水圧を最大限利用して行うエクササイズです。

ミットをはめる事により、水の抵抗を大きな面積で受ける為、

重たいという感覚(ミット面への抵抗だけでなく、ミットが水を吸い取るのでも感じます)が得られます。

『効果が得られるのは、腕だけなのでは・・・？』思いがちです。

体全体でバランスを取りながら動くので、**全身に効果的!**

そしてなにより音楽に合わせて動くので、とても楽しいプログラムとなっています。

水中ではとにかく**体を大きく動かす事がポイント!!**

腕や足を開いたり閉じたり、大きな動作をする事で水の浮力・抵抗力・水圧を受け、

より**シェイプアップ効果**が期待できます。

ミットの使い方次第で自由に負荷が変えられるので、初めての方でも無理なくレッスンを受ける事ができます。

有酸素運動で**脂肪燃焼と筋力強化!**夏に向けて見逃せないレッスンですね (“ω”)ノ

