

★プールの教室★

教室名	定員	対象	教室料金	運動強度	教室内容・用意するもの等
マタニティ 事前申込	なし	妊娠16週目以降の方	入館料のみ	☆☆☆☆	身体への負担が少ない水中運動で心も体もスッキリしましょう インストラクター、助産師のもとで妊娠中の運動不足を解消!
アクアピクス	なし	高校生以上	入館料のみ	★★★★☆	水中で音楽に合わせて体を動かします。体脂肪の燃焼にも効果抜群です
健生'sピクス	なし	高校生以上	入館料のみ	★★★★☆	音楽に合わせて楽しく体をうごかします。 はじめてアクアピクスを受けられる方にオススメです
AQUA ZUMBA アクア ズンバ	なし	高校生以上	300円	★★★★☆	ズンバ特有のリズムと動きを組み込んだ振り付けをプールで楽しむプログラムです。(不定期イベント)
はじめて 水中運動	なし	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	プール初心者の方は、この教室から参加してみましょう 簡単な水中ウォーキングです
たのしい 水中運動	なし	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	1周130mの流水プールを使った水中ウォーキングの教室です
いきいき 水中ウォーキング	なし	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	足腰の強化を目的とした水中ウォーキングの教室です 流水プールや25mプールを使用します
はじめて クロール	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	これから、クロールにチャレンジしようと思っている方にお勧めです
はじめて 背泳ぎ&平泳ぎ	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	背泳ぎ、平泳ぎをこれからはじめたい方、初心者を対象にした教室です
クロール (初級)	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	クロールの基本を練習します。初心者を対象にした教室です
クロール (中級)	13名	高校生以上	入館料のみ	★★★★☆	クロールに慣れてきたら次のステップに。
クロール スイム	10名	高校生以上	入館料のみ	★★★★☆	ずいずい泳げる方もゆっくり泳げる方も、みんな一緒にクロールをおよびましょう
背泳ぎ (初級)	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	背泳ぎ、キック、腕の動きといった背泳ぎの基本を練習します
平泳ぎ (初級)	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	平泳ぎのキックの習得、25m完泳を目標として腕の動きや呼吸練習もします
月替わり4泳法	13名	高校生以上	入館料のみ	★★★★☆	1ヶ月で1泳法完泳を目標にした教室です
バタフライ (初級)	13名	高校生以上	入館料のみ	☆☆☆☆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎができれば、次はバタフライ! キック中心の教室です
腰痛・関節痛 当日受付	10名	高校生以上	会員310円 非会員520円 入館料	☆☆☆☆	弱った筋肉を浮力で無理なく動き改善や予防をしていきます
プライベートレッスン グループレッスン	1名 2~3名	高校生以上	1クール5回 7000円		初心者からベテランの方まで泳法のサポートを行います ※事前申込み ※受講者と指導員との時間調整
幼児わんぱく (3歳~就学前の幼児)					水に慣れるために、顔つけや楽しい遊びを行います 健康な体づくりにも役立ちます
小学生わんぱく (小学生)					水に慣れることから始まり、4泳法習得までを目標にした楽しい教室です

検索 出雲ゆうプラザ

出雲ゆうプラザ お問合せ 電話 (0853) 30-0707

★スタジオ・ジムの教室★

教室名	定員	対象	教室料金	運動強度	教室内容・用意するもの等
ふっきん15 当日受付	10名	高校生以上	会員無料 非会員200円	☆☆☆☆	15分間でお腹を集中トレーニング! 1人でトレーニングが苦手な方にオススメです
體とれっち 当日受付	15名	しばらく 休講		☆☆☆☆	簡単な筋トレで体を動かし、ストレッチを行います これから運動を始める方や運動が苦手な方にオススメ
いきいき健康ヨガ 当日受付	15名	高校生以上	520円	★★★★☆	インド古典ヨガをベースに、呼吸に合わせて身体を動かします。 心と身体のいらぬものを手放し、軽やかな状態へと導きます。
エアロピクス 当日受付	15名	高校生以上	520円	★★★★☆	有酸素運動の動きの中に、ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり心肺機能の向上・全身持久力の向上
ピラティス 当日受付	10名	高校生以上	720円	☆☆☆☆	リハビリを目的として生み出されたエクササイズです。内面からの健康と美を取り戻します※シューズ不要。
ZUMBA 当日受付	15名	高校生以上	520円	★★★★☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ! 脂肪燃焼に効果大 ※シューズ必要
ストレッチボール 当日受付	10名	高校生以上	520円	☆☆☆☆	背骨を支えている筋肉や体の奥にある筋肉(コア)をリラックスさせ歪みや正しい骨盤を正しい位置に戻します
フィットネスフラ 当日受付	10名	高校生以上	520円	★★★★☆	フラダンスのステップやハンドモーションを使って初心者から楽しめるダンスエクササイズです。ハワイアンソングで楽しく体を動かしましょう
生活力向上@ ゆっくりプログラム	15名	女性限定	300円	★★★★☆	トレーニング初心者向けの自重で簡単なエクササイズを紹介します 無理なく生活に必要な筋力をつけていきましょう
LETロコモ 当日受付	15名	しばらく 休講		★★★★☆	簡単な運動でも出来る運動をしながら筋肉・骨・関節などを刺激し運動機能の低下を予防します。
キッズダンスA 事前申込	15名	小学1~3年生	月謝制 4,320円		ストリート系ダンスを練習します ※シューズ必要
キッズダンスB 事前申込	15名	小学4~中1	月謝制 4,320円		ストリート系ダンスを練習します ※シューズ必要
いきいき元氣JPI教室 事前申込	10名	60才以上	月4回 2,000円	★★★★☆	筋力・体力維持・骨粗鬆症予防等を目的とした教室です ※シューズ必要
貯筋運動 当日受付	15名	高校生以上	300円	☆☆☆☆	歌に合わせて筋肉を動かして筋力を鍛えましょう。 運動が終わったら、皆でワイワイ貯筋通帳の記帳をします
Re:style 当日受付	15名	高校生以上	1000円	★★★★☆	身体と心の相互作用がある有酸素運動です。ボディラインを骨格から整え、痛み予防・改善を目指します。
ジム講習会 事前申込	2~3名	中学生以上			トレーニングジムを使ったことのない方・トレーニング方法が分からない方など初心者を対象とした講習会です。 この期間は、スタッフがジムに常駐します ※シューズ必要
太極拳 事前申込	15名	高校生以上	月謝制 3,100円	☆☆☆☆	東方に基づいた養生法です。ストレスの軽減、心身の機能回復を促し老化を防ぎ若返りを目的とします ※シューズ必要

プールレッスンについて

- 『腰痛・関節痛』、AQUA ZUMBA以外の教室は全て無料でご参加いただけます(非会員は別途入館料が必要)
- 泳法の教室受付は、教室開始30分前より監視員コーナーにて行います
- 水泳帽を必ず着用してください(監視員コーナーに無料レンタルキャップもございます)
- 祝祭日は、休講となります

スタジオ教室について

- 動きやすい服装で水分補給の飲みものとタオルをお持ちください
- 祝祭日は、休講させていただきます(月謝制以外の教室)

※プログラムの時間・内容等変更になる場合がございますのでご了承ください