



フロアレッスンのご案内 (R5.4)

【場所】 大広間

* 祝日及び振替休日は休講となります!

	火		水		木		金		土		日	
	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料
10					連続受講 800円	ウェーブ&ピラティス 10:20~11:10 定員15名(500円) 米井 ★★	連続受講 500円	フットストレッチ 10:20~10:50 定員15名(500円) 江口 ↓	連続受講 800円	太極拳 基礎 10:20~11:10 定員15名(500円) 片倉		
11	フラダンス (会員制) 毎月第1・3週 10:30~12:00		ストレッチヨガ 10:30~11:20 定員15名(500円) 門脇 ↓		ラウンド フィットネス 11:00~12:30 30分毎 5名ずつ 300円(10名制にて開催)		ヨガ 11:10~12:00 定員15名(500円) 江口 ★		太極拳 初級 11:30~12:20 定員15名(500円) 片倉			
12	チアエクササイズ 12:20~13:10 定員15名(500円) 江口 ★		骨盤調整ヨガ 11:40~12:30 定員15名(500円) 石尾 ★		4月 曜日変更		リフレッシュストレッチ 12:20~12:40 定員15名		ウエストシェイプ 12:40~13:00 定員15名			
13	連続受講 500円		リフレッシュストレッチ 12:50~13:10 定員15名		4月 曜日変更		連続受講 500円	骨盤調整 13:10~13:40 定員15名(500円) 江口 ★		太極拳 基礎 13:20~14:10 定員15名(500円) 片倉		新教室 4月無料
14	フットストレッチ 13:30~14:00 定員15名(500円) 江口 ↓				連続受講 2つで 800円		連続受講 500円	リズム体操 14:00~14:50 定員15名(500円) 江口 ★★	連続受講 2つで 800円	太極拳 中級 14:30~15:20 定員15名(500円) 片倉		
15	ヨガ 14:20~15:10 定員15名(500円) 江口 ↓		ベーシックヨガ 14:40~15:30 定員15名(500円) 高橋 ↓		太極拳 初級 14:10~15:00 定員15名(500円) 片倉							
16	ヨウ農法 15:30~16:20 定員15名(500円) 今北 ★				太極拳 中級 15:20~16:10 定員15名(500円) 片倉							
17												
18												
19												
20												

- ♡ ...初心者... 初めての方でも安心してご参加頂けるやさしいレッスンです。
- ★...強度[低]... 体力に自信のない方もご参加頂け、参加を重ねることでより楽しく動けるレッスンです。
- ★★...強度[中]... 少し体力に自信のある方向け、慣れた方が動きを楽しむことが出来るレッスンです。

レッスン再開にあたり、安心してご利用頂けるよう以下の対策を実施しての運営となります。

- ・レッスンでのソーシャルディスタンスを確保する為、大広間にて開催いたします。
- ・入室はレッスン開始10分前からとなります。
- ・ヨガマットの貸出しはございませんが、無料レッスンにて使用しているマットをご用意しております。
※マット使用後は消毒のご協力をお願い致します。
- ・指導の為発声を伴いますので、インストラクターとお客様との間にパーテーションを設置しての開催となります。
- ・常時、窓を開けた状態でレッスンをを行います。
- ・天候等により常時換気が行えない場合においても、定期的に窓開放による換気を徹底いたします。

【レッスン参加方法】

<フロア有料・無料レッスン>

開始30分前よりフロントにて受付致します。
10時台のレッスンは営業開始後の受付となります。

※事前のご予約は致しかねます。



教室回数券 毎週開催される教室を、お得にご参加いただけます。

500円 × 11枚	5,000円 (1回分お得!!) ※+200円で700円の教室参加OK	500円 × 25枚	10,000円 (5回分お得!!)
700円 × 11枚	7,000円 (1回分お得!!) ※500円教室参加の場合お釣りは出ません	700円 × 25枚	14,000円 (5回分お得!!)

お問い合わせ: さわかプラザ軽井沢 ☎ 047-442-6150

フロア有料プログラム内容

教室名	内 容
ヨガ (※90は 700円です)	柔軟性の向上、集中力up、呼吸法によって身体の奥深い層からリラックスさせ、疲労回復やシェイプアップにも効果的なレッスンです。 初めての方から慣れた方までご参加頂けるよう、様々なインストラクターのレッスンをご用意しております。お客様に合ったヨガをお楽しみ下さい。
チェアーエクササイズ	音楽に合わせてイスに腰掛け、軽い運動とストレッチ体操をします。腰痛・膝痛の予防・解消に!!
リズム体操	ユーロビートに合わせて楽しく運動をします。ストレッチ体操でしなやかな身体を作ります。
フットストレッチ	手や足の反射区やツボを刺激。リンパの流れを促進してむくみをと、脚関節の可動域を広げます。
ウェーブ&ピラティス	固くなった所を剥がし、ほぐしながら効果的に ピラティス！
ウェーブ&ヨガ	リングを使って普段届かない所にも効果 しっかり準備して心と身体に届くヨガ。
骨盤調整	筋力のバランスをとり、骨盤を中心に全身の歪みを修正します。
骨盤調整ヨガ	身体の中央に位置する骨盤。骨盤周りの筋肉を鍛えたり、筋肉の柔軟性を高めていく事で骨盤のゆがみやズレを解消し、身体のバランスを整えていくヨガ。
ジャズダンス	軽いストレッチとステップの練習をし、曲のリズムにあわせて初心者の方でも楽しめる踊りをします。
太極拳 基礎	練功前段 準備運動 24式(前半)
太極拳 初級	24式(後半) レベルアップ 32式剣 又は 蓮花扇
太極拳 中級	圧腿・踢腿 太極養生五防功 総合太極拳 42式
ヨーガ療法	股関節周りや膝・背中・首の筋肉を強化していきます
ストレッチヨガ	深い呼吸に動きをあわせて、全身を心地よくストレッチするクラスです。リラックスしたい方や、準備運動としてもおすすめです。
姿勢改善ピラティス	呼吸(胸式ラテラル呼吸)と動きを連動させ代謝UP! 更に体幹を安定させてエクササイズを行う事で姿勢改善に繋がります。

フロア無料プログラム内容

リフレッシュ ストレッチ	フォームローラーを使い筋肉を伸ばし、緊張をとっていきます。
ウエストシェイプ	初中級者向けの基本的なプログラムでお腹痩せ、腹筋強化におすすめです。

【注意事項】

- ・有料・無料レッスン共に高校生からの参加が可能です。
- ・体調不良やドクターストップ、妊娠中の方は参加できません。また、お子様を連れての参加はご遠慮ください。
- ・介護が必要な方は、介護者同伴でご参加下さい。
- ・またプログラム内容等により参加ができない場合もございますので、事前にご相談ください。
- ・受付は各プログラム開始30分前から行います。また、定員になり次第、受付終了とさせていただきます。電話や事前の予約はできません。
- ・※プール有料レッスンのみプログラム開始1時間前からの受付。受付開始時に定員を超えている場合は抽選とさせていただきます。
- ・開催日が祝日の場合は原則休講となります。
- ・施設都合により休講となる場合があります。
- ・プログラム参加以外で、施設を利用した場合(浴場等)、別途料金がかかります。
- ・有料教室は現金払い、教室回数券、リストバンドのいずれかでお支払いいただけます。
- ・会員制のレッスンに関してはフロントにお問い合わせ下さい。
- ・こまめな水分補給を心がけてください。
- ・レッスン途中からの参加は、ご遠慮させていただきます。
- ・現在コロナウイルス対策を講じての開催となっております。皆様のご理解・ご協力の程お願い致します。