



フロアレッスンのご案内



【場所】ミーティングルーム

*** 祝日及び振替休日は休講となります！**

	火	水	木	金	土
午前	チェアエクササイズ 10:20~11:10 定員15名(500円) 江口	ストレッチヨガ 10:30~11:20 定員15名(500円) 門脇	ウェーブ&ピラティス 10:20~11:10 定員17名(500円) 米井	フットストレッチ 10:20~10:50 定員13名(500円) 江口	太極拳 基礎 10:20~11:10 定員13名(500円) 片倉
		骨盤調整ヨガ 11:40~12:30 定員15名(500円) 石尾	ウェーブ&ヨガ 11:30~12:20 定員17名(500円) 米井	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
		連続受講800円	ラウンドフィットネス 11:00~12:30 30分 5名づつ	連続受講500円	連続受講800円
午後	フットストレッチ 13:30~14:00 定員13名(500円) 江口	リフレッシュストレッチ 12:50~13:10 定員15名(無料)	太極拳 基礎 13:00~13:50 定員15名(500円) 片倉	リフレッシュストレッチ 12:20~12:40 定員15名(無料)	ウエストシェイプ 12:40~13:00 定員15名(無料)
	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	リズムストレッチ 13:00~13:50 定員15名(500円) 河野	太極拳 基礎 13:20~14:10 定員15名(500円) 片倉
	連続受講500円		太極拳 中級 15:20~16:10 定員15名(500円) 片倉	ステップリズムダンス 14:10~15:00 定員15名(500円) 河野	太極拳 中級 14:30~15:20 定員15名(500円) 片倉
	ジャズダンス 19:20~20:10 定員15名(500円) 松本		連続受講2つで800円	連続受講800円	連続受講800円
		ハタヨガ 20:10~21:00 定員15名(500円) 石尾	姿勢改善ピラティス 20:10~21:00 定員15名(500円) 石尾	9月1・8・15日は体験期間として無料となります。	

会員制レッスン ・フラダンス 毎月第1・3週火曜日 10:30~12:00(大広間)
 ・キッズダンス 毎週火曜日 16:40~17:30

※詳細はフロントにお問い合わせください

・レッスンの実施場所は、2階ミーティングルームとなります。

・入室は**レッスン開始10分前**からとなります。
 ※マット使用後は消毒のご協力をお願い致します。

【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!!) ※+300円で連続受講800円のレッスンにご参加できます	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: さわやかプラザ軽井沢 ☎ 047-442-6150

フロア有料プログラム内容

教室名	内 容
ヨガ	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。
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!!
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取り、脚関節の可動域を広げます。
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。
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。
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。
ベーシックヨガ	基本的なヨガのポーズと動きを呼吸に合わせて行います
ハタヨガ	呼吸とポーズで心と体を整えましょう
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。
太極拳 基礎	練功前段・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
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。
リズムストレッチ	音楽にのせて、気持ちよく全身ストレッチをするレッスンです。
ステップリズムダンス	簡単な動きを組み合わせ、楽しく踊れるレッスンです。

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。

プールレッスンのご案内

	火		水		木		金	
	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料
午前			水中ウォーキング 11:30~12:00 坪本 圭介 定員:15名			平泳ぎ 12:10~13:00 田辺 美知子 定員:10名 (500円)		
午後		バタフライ 13:10~14:00 阿部 歩美 定員:10名 (500円)		クロール 13:10~14:00 田辺 美知子 定員:10名 (500円)	水泳基礎② 13:10~13:40 田辺 美知子 定員:10名		アクアビクス 13:30~14:00 神 香 定員:15名	
	水泳基礎① 14:10~14:40 阿部 歩美 定員:10名					わんぱくスイム 16:00~17:00 9月~11月		わんぱくスイム 16:00~17:00 9月~11月
						ジュニアスイム 17:00~18:00 9月~11月		ジュニアスイム 17:00~18:00 9月~11月

【諸注意】

- ・施設パスポート、プール回数券ご利用以外にてレッスン参加の場合は別途規定のプール利用料がかかります。
- ・教室開催時間中は完泳者コースのご利用ができません。
皆様にはご迷惑をおかけしますが、理解・ご協力の程お願いいたします。
- ・申し込み時点で、定員に達している場合は抽選とさせていただきますので、予めご了承ください。
- ・わんぱくスイム・ジュニアスイム申し込み方法等は後日、館内掲示、施設ホームページ、LINE等にてお知らせいたします。

【参加方法】

	無料レッスン	有料レッスン
受付開始時間	30分前	1時間前
受付場所	プールサイド	フロント



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！
購入はフロントまでお越し下さい。

500円×11枚	5,000円 (1回分お得!!)
500円×25枚	10,000円(5回分お得!!)

プール有料プログラム内容

教室名	対 象	内 容
クロール	水泳基礎②を終了された方対象	手のかき、呼吸法などを繰り返し練習し、泳ぎを習得します。
平泳ぎ	クロール20m以上泳げる方	手のかき、キックなどを繰り返し練習し、泳ぎを習得します。
バタフライ	クロール平泳ぎ共に40m以上	うねりの動作を加え泳ぎを習得します。

プール無料プログラム内容

教室名	対 象	内 容
水中ウォーキング	— (強度/低)	水特有の浮力で足腰への負担を軽減!! 筋力と代謝機能のアップをはかります。
アクアビクス	— (強度/高)	音楽に合わせて楽しくダンス♪ 足腰への負担が少なく、脂肪燃焼をうながしていきます。
水泳基礎①	水泳未経験・初心者の方対象	ボビング(呼吸法)、背浮き、け伸びなどで水の中での動き方を学びます。
水泳基礎②	水泳基礎①を終了された方対象	ビート版キック・背浮きキック、正しい姿勢などクロール習得までの基礎を学びます。