

レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		祝	
	スタジオ	プール														
12:00																
13:00																
14:00																
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																
21:00																

- HE / 健康体操(40分)
 AE / エアロビックダンス(60分)
 PL / プライベートレッスン(30分)
- WE / 水中健康体操(30分)
 AQ / アクアビクス(30分)
 AP / アクアパーソナル(30分)

レッスンのご案内

《ヘルスクラブ ジーイースト 4F》

アスレチックジム

健康維持・増進、生活習慣病予防を目的としたニコニコペースの有酸素運動を中心にしたプログラムです。ご自分のペースに合わせて楽しくご参加ください。

～運動経験のない方や体力に自信のない方も安心～

●健康体操／HE＜40分＞

全身の筋肉にほどよい刺激を与えながら、平衡運動や筋力トレーニングを行っていきます。運動の後はストレッチで身体をほぐし、心身ともに蘇る心地よいひとときをお届けします。

●エアロビックダンス／AE＜60分＞

リズムに合わせて楽しく身体を動かし、無理なく運動を継続させることにより、脂肪を効率よく燃焼させていきます。



～完全マンツーマンで行うジムパーソナルトレーニング〈予約制〉～

●リラックスストレッチ＜2, 200円/15分(消費税込)＞

主に骨盤・肩甲骨周辺をほぐすペアストレッチです。お時間がないという方も気軽に受けられます。

《受付時間 13:00～19:00(スタジオレッスンの時間帯を除かせていただきます)》

●パーソナルストレッチ＜4, 400円/30分(消費税込)＞

全身の主要な筋肉を隅々まで伸ばすペアストレッチです。マッサージの代わりに筋肉疲労やコリを解消したい方にお勧めです。

《受付時間 13:00～19:00(スタジオレッスンの時間帯を除かせていただきます)》

●パーソナルトレーニング＜7, 700円/60分(消費税込)＞

専属のトレーニングパートナーがお身体のバランスとご希望に沿った個別プログラムを作成し、運動をサポートいたします。

《受付時間 10:00～18:30(スタジオレッスンの時間帯を除かせていただきます)》

インドアプール

水の特性を最大限に利用し、水中ウォークや体操を中心に顔を水につけることなく身体を動かすプログラムをご用意しました。硬くなった関節や筋肉をやわらげ、腰痛や肩こり等の生活習慣病の症状を緩和し、水のリフレッシュ効果によりリラックスできストレス解消にも効果抜群です。また陸上での運動に比べて足・腰への負担が少なく、高い運動効果が得られます。お気軽にご参加ください。

～泳ぎが苦手な方も安心～

●アクアビクス／AQ＜30分＞

水の特性である浮力・水圧・抵抗を利用した運動です。音楽にあわせて思いきり身体を動かしましょう。

●水中健康体操／WE＜30分＞

足腰の関節に負担の少ない水中エクササイズです。



～完全マンツーマンで行う水中運動指導〈予約制〉～

●プライベートレッスン(泳法指導)／PL＜3,300円/30分(消費税込)＞

マンツーマンで泳ぎを習いたい方や水泳動作をスムーズにしたい方へお勧めです。

●アクアパーソナルトレーニング(機能改善指導)／AP＜3,300円/30分(消費税込)＞

陸上運動に不安がある方、股関節痛・腰痛・膝痛でお悩みの方へお勧めです。

マッサージ 〈予約制〉

丹念な全身マッサージで、血液の循環を促します。

《受付時間 月～金12:00～20:30、土・日・祝12:00～19:30》

●一般マッサージ 《50分/1回 5,500円、70分/1回 7,700円(消費税

●オイルマッサージ 《60分/1回 7,700円(消費税込)》

