

A-1ラフィット吉原店 レッスンスケジュール & フリーコース利用表 2021年1月～

		MON					TUE					WED					THU					FRI							
		スタジオ	プールレッスン	プールフリーコース					スタジオ	プールレッスン	プールフリーコース					スタジオ	プールレッスン	プールフリーコース					スタジオ	プールレッスン	プールフリーコース				
				1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
9:30																													
10:00			9:50～10:50 水中運動 デイサービス																										
10:30	10:30～11:20 ベーシックヨガ 野中																												
11:00																													
11:15																													
12:00																													
12:10																													
13:00																													
13:10	13:10～13:30 美ボディシェイプ 井口																												
13:20	13:20～14:00 アクアピクス 前嶋																												
13:30	13:30～14:00 セルフマッサージ 井口																												
14:00																													
14:00																													
14:40																													
15:00																													

シューズをご用意ください

シューズをご用意ください

シューズをご用意ください

シューズをご用意ください

シューズをご用意ください

シューズをご用意ください

シューズをご用意ください











スタジオプログラム

-  初心者でも安心して参加できます。
-  筋力アップに効果的
-  痛みの改善に効果的
-  脂肪燃焼に効果的
-  姿勢改善に効果的
-  シューズをご用意ください

【手軽に 気軽に 20分！ 誰でも楽しめ効果実感！ A-1オリジナルショートレッスン！！】








★【Body Care～Reset～】 ボディケア ～リセット～

身体のコリやハリを取り除き、身体を良い状態にリセットして アクティブに1日過ごす為のプログラムです。

ストレッチポール	20分	20名	  	ストレッチポールを使用し、体の部位を伸ばしながら最もナチュラルな状態に戻していくクラスです。
セルフマッサージ	20分	20名	 	全身のコリやハリを取り除くセルフマッサージ。覚えて自宅でもやるとよりほぐれます。
ストレッチーズ	20分	20名	  	専用の伸縮性のある布を使用し、楽に効果を最大限に引き出すストレッチクラスです。
アクティブストレッチ	20分	20名	 	体を動かしながら行うストレッチクラス。伸びる部位も違ってよりアクティブに動けるようになります。









★【Body Care～Active～】 ボディケア ～アクティブ～

身体を整え、アクティブにカラダを動かす為の筋力を付けていくプログラムです。

ボディメイクトレーニング	20分	20名	 	音に合わせて器具を使い全身をしっかりとトレーニング！引き締め＆筋力アップ！
エアロビクス 	20分	20名	 	音楽に併せてステップを踏んだり手の振り付けをして、楽しく体を動かして脂肪燃焼＆体力アップしていくクラスです。
美ボディシェイプ	20分	20名	 	ゆっくり丁寧に自分の身体に向き合いながら、引き締まった健康的な身体づくりをするクラスです。







★【Enjoy Fitness】 エンジョイ フィットネス！

とにかく楽しく！心も体もスッキリ充実！！

トランポリンエクササイズ 	20分	15名	  	ミニトランポリンを使って、音に合わせてJUMP&JUMP！とにかく楽しく心もスッキリ！
キックボクササイズ 	20分	15名	  	音楽に合わせてキックボクシングの動きを行う格闘系フィットネス！ストレス発散に最適！！







★【ヨガ&体操系】

主に体幹を強化しながら柔軟性も高めていくプログラムです。

ベーシックヨガ	50分	20名	 	精神を集中させ、身体の芯を使いポーズを維持しながら柔軟性を養い、血行を促します。
チェアヨガ	50分	20名	 	膝が痛い方でもできるヨガのクラスです。椅子を使うことにより間接への負担を軽減しながら体幹等しっかり効かせることができます。
チェア体操&ストレッチポール	60分	20名	 	椅子を使って行う体操とストレッチポールを使い、身体をスッキリ軽やかにするクラスです。

★【太極拳系】










呼吸を整えながらゆったりとした動きの中で太極拳の型を覚えていくクラスです。

初心者太極拳（24式） 	50分	15名		体は自然に柔らかいポーズをとり、曲と合わせて心を癒します。
入門太極「剣」（32式） 	50分	12名		剣を持って呼吸を整えながら気を鍛錬し、心身ともにしなやかに健康にしていくクラス
初心者太極「剣」（42式） 	50分	12名		剣を持っているようなポーズをし、楽しみながら心身を鍛えていきます。

プールプログラム

★【水中運動系】

水の特性を活かして、足腰に負担掛けずに体力アップしていくプログラムです。

脂肪燃焼ウォーキング	40分	20名	 	水の中で有酸素運動を行うクラスです。
足腰元気水中運動	40分	20名	 	足腰に不安のある方におすすめです。水の特性を活かし、膝痛・腰痛の予防と改善に向けた水中運動です。
大人の水泳教室	40分	15名		水に慣れることから泳法指導まで行うクラス（初心者歓迎）
アクアビクス	40分	20名	  	水中で行うエアロビクスです。音楽に併せて簡単な振り付けで楽しく脂肪燃焼・筋力アップ！
プールウォーキング	40分	20名		プール歩行の基本動作運動で運動不足解消！