

## エコspa佐世保 カルチャー&プール（1月～3月） 教室紹介

下記掲載の教室は諸事情により、予告なく休講又は実施時間並びに内容の変更をすることがございます。あらかじめご了承ください。

※難易度・・・★初心者も安心して参加できる教室      ★★以上は初中級者向けの教室

カルチャースクール&プールのスクール		曜日	時間	難易度	内容	
気功や太極拳	初めて太極拳①	月	15:00 ~ 15:45	★	古くから中国に伝わる健康法です。3種類5教室を準備してお客様のご参加をお待ちいたしております。	
	初めて太極拳②		18:45 ~ 19:30	★		
	入門太極拳①	月	19:30 ~ 20:15	★		
	健美操プラス	火	12:30 ~ 13:15	★		
	爽快！気功フィットネス	木	14:00 ~ 14:15	★		
	入門太極拳②	木	15:00 ~ 15:45	★		
ピラティス	カイロ ピラティス レギュラー	火	10:15 ~ 11:00	★★	コアを鍛え、歪みがなく柔軟性のある身体づくりをする教室です。	
	カイロ ピラティス ベーシック	火	11:15 ~ 12:00	★		
	ピラティス レギュラー	木	10:15 ~ 11:00	★★		
	ピラティス アドバンス	木	11:15 ~ 12:00	★★★		
	ピラティス ビギナー	土	19:00 ~ 19:45	★		
ヨガ	ヨガビギナー①	火	13:30 ~ 14:15	★	全身の筋肉を整え、内臓を刺激することで、身体の内側から綺麗にし、呼吸法で精神統一を促す教室です。ストレス解消にも効果的です。	
	アロマヨガ	水	10:30 ~ 11:15	★		
	気持ちイイ！アロマヨガ	水	11:30 ~ 12:15	★		
	ゆるやかアロマヨガ	水	13:00 ~ 13:45	★		
	スローヨガ	水	19:00 ~ 19:45	★		
	ヨガビギナー②	木	19:00 ~ 19:45	★		
	ヨガビギナー③	金	13:00 ~ 13:45	★		
プール教室	アクアビクス	火	11:00 ~ 11:45	★	水中ウォーキングだけでは物足りない方に！	
	シェイプアップアクア	木	19:00 ~ 19:45	★		
	腰痛・膝痛グッバイ！①	金	10:10 ~ 10:55	★	継続率No.1の人気クラス。ご年配の方へお薦め！	
	腰痛・膝痛グッバイ！②	金	11:10 ~ 11:55	★		
その他教室	バレトン	月	14:00 ~ 14:45	★	ニューヨーク生まれの新エクササイズ。	
	ヨガ&ピラティス	火	19:00 ~ 19:45	★	人気教室がコンビを組みました。	
	肩こり・腰痛グッバイ！	金	12:00 ~ 12:45	★	大人気の健康教室。	
	タヒチアンダイエット(新レッスン)	月	11:00 ~ 11:45	★	前回から開講、今人気のダイエット教室。	
	▼アクアパス(プールレッスン)					
	らくらく水中ウォーキング	月	10:30 ~ 11:15	★	●アクアパス：¥8,600で左記の5種類のレッスンを10回お好きな時間に使えるパスです。(6か月間有効)	
		木	10:30 ~ 11:15	★		
	初めての水泳教室	水	10:30 ~ 11:30	★	●水泳を基礎から丁寧に指導いたします。	
	エンジョイスイミング		10:30 ~ 11:30	★	●水泳をとにかく楽しく、ゆっくと学びたい方に最適！	
	初めての水泳教室	金	19:00 ~ 20:00	★	●水泳を基礎から丁寧に指導いたします。	
ワンポイントスイムレッスン		19:00 ~ 20:00	★	●水泳をもっと上手になりたい方にアドバイスします。		