

「うきはアリーナ」教室の案内(プール教室、スタジオ教室)

「うきはアリーナ」教室（プール教室、スタジオ教室）を御紹介します。
ぜひ、御利用ください。

※いずれの教室も10月からスタートしていますが、今からでも参加できます。

■お申し込み先：うきはアリーナ TEL 74-8080



2017年度第3期(10~12月) 登録型運動教室&サークル 日程及び料金の御案内(プール教室)

《プール教室》

◆泳法習得&上達 ~キレイに・長く・楽に・早く泳ぎたい~

番号	教室名	定員 (名)	曜日・時間		分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額：円(税込)			
							10月	11月	12月				
1	らくらくスイム (4泳法)	15	火	10:30~11:30	60	加藤	24、31	7、14、21、28	5、12、19	全	11	回	6,710
2	らくらくスイム (クロール・背泳ぎ初級)	10	金	11:00~12:00	60		20、27	10、17、24	1、8、15、22	全	11	回	6,710
3	クロール・背泳ぎ(初級)	10	木	11:15~12:15	60	下田	19、26	2、9、16、30	7、14、21	全	11	回	6,710
4	4泳法(上級)	10	木	11:15~12:15	60	藤田	19、26	2、9、16、30	7、14、21	全	11	回	6,710

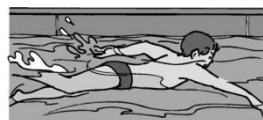
◆水中エクササイズ ~足腰に優しく動きたい~

番号	教室名	定員 (名)	曜日・時間		分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額：円(税込)			
							10月	11月	12月				
5	アクアファイター	20	水	11:30~12:00	30	下田	25	1、8、15、22、29	6、13、20	全	12	回	3,600
6		20	金	20:15~21:00	45		20、27	10、17、24	1、8、15、22	全	11	回	5,060

《サークル：40歳以上対象》

番号	教室名	定員 (名)	曜日・時間		分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額：円(税込)			
							10月	11月	12月				
7	いきいきプラチナ塾	30	火	10:45~11:45	60	高倉	24、31	7、14、21、28	5、12、19	全	11	回	3,300
8		30	金	13:00~14:00	60	三笥	20、27	10、17、24	1、8、15、22	全	11	回	3,300

プール教室内容のご案内



教室名	対象	強度	内容と効果	定員
-----	----	----	-------	----

◆泳法習得 ～まずは無料クラスから始めてみませんか？～

始めよう水泳 (無料)	すべての方	●	水泳を始めたい方の無料クラスです。水慣れから「姿勢」「キック」など泳ぐ基礎を習得していきます。	20名
始めようクロール (無料)	すべての方	●	クロールを始めたい方向けの無料クラスです。「手のかき」「息つき」「姿勢」などクロールの基礎を学びます。	20名

◆泳法習得&上達 ～キレイに・長く・楽に泳ぎたい～ ※登録が必要です。

らくらくスイム (4泳法)	クロールを泳げる方が望ましい	● & ●●	泳いでいて息が苦しい、すぐに疲れて長く泳げない、そのような方にオススメの教室です。4泳法をマスターしたい方にオススメです。	15名
らくらくスイム (クロール・背泳ぎ 初級)	すべての方	●	泳いでいて息が苦しい、すぐに疲れて長く泳げない、そのような方にオススメの教室です。クロール・背泳ぎをマスターしたい方にオススメです。	10名
クロール・背泳ぎ (初級)	すべての方	●	クロール・背泳ぎをマスターしたい方向けのクラスです。	10名
4泳法 (上級)	クロール・背泳ぎを泳げる方が望ましい	●● & ●●●	4泳法を「軸の安定したキレイなフォーム」で泳ぎたい方向けの教室です。	10名

◆水中エクササイズ ～足腰に優しく動きたい～

アクアウォーキング (無料)	すべての方	●	水中歩行をおこないながら、水の抵抗を利用して無理なく運動不足を解消していきます。	20名
脂肪バイバイ (無料)	すべての方	● ~ ●●	水の抵抗を利用して、胸、腕、太もも等の水中トレーニングを行います。	20名
アクアファイター	すべての方	●● ~ ●●●	水中で格闘技の動きを組み合わせたエクササイズを行います。シェイプアップはもちろんストレス解消にも効果的！強く美しくなりましょう！！	20名

◆準備体操 ～運動前のエクササイズ～

ラジオ体操 (無料)	すべての方	●	毎朝運動前にプールサイドでラジオ体操を行います。
---------------	-------	---	--------------------------

①途中からの申込も可能です。(残り3回まで)

②教室前後30分を超える利用の場合、別途施設利用料を頂きます。

③泳法教室(らくらくスイム、クロール・背泳ぎ・4泳法)は、各教室にご登録いただいた方のみご参加頂けます。

フリーパス、1ヶ月定期券をお持ちのお客様はご参加いただけません。

④年会員の方、ご家族が子ども水泳教室へご登録の方、25歳以下の方は料金が『半額』または『割引』となります。



2017年度第3期 (10~12月) 登録型運動教室&サークル 日程及び料金の御案内 (スタジオ教室)



《スタジオ教室》

◆エアロピクス&筋力トレーニング ~引き締めたい、体力をつけたい~

番号	教室名	定員 (名)	曜日・時間		分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額：円(税込)			
							10月	11月	12月				
1	ボディパンプ	20	水	20:30~21:15	45	藤田	25	1、8、15、22、29	6、13、20	全	12	回	5,520
2		20	土	14:15~15:15	60		21、28	11、18、25	2、9、16	全	10	回	6,100
3	かんたんステップ&体操	20	木	11:15~12:00	45	養父	19、26	2、9、16、30	7、14、21	全	11	回	5,060
4	かんたんエアロピクス	30	火	10:00~10:30	30		24、31	7、14、21、28	5、12、19	全	11	回	3,300

◆格闘技系エクササイズ ~ストレス発散したい、たくさん汗をかきたい~

番号	教室名	定員 (名)	曜日・時間		分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額：円(税込)			
							10月	11月	12月				
5	ボディコンバット	30	木	20:30~21:15	45	永野	19、26	2、9、16、30	7、14、21	全	11	回	5,060
6		30	土	13:00~14:00	60	西山	21、28	11、18、25	2、9、16	全	10	回	6,100
7	ファイトマーシャル	30	火	20:00~21:00	60	佐々木	24、31	7、14、21、28	5、12、19	全	11	回	6,710

◆美容&ヘルシー ~若々しくしなやかでいたい、調子を整えたい~

番号	教室名	定員 (名)	曜日・時間		分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額：円(税込)			
							10月	11月	12月				
8	ピラティス	30	水	10:00~11:00	60	山本	25	1、8、15、22、29	6、13、20	全	12	回	7,320
9		30	金	19:15~20:00	45		20、27	10、17	1、8、15、22	全	10	回	4,600
10	背骨コンディショニング	30	金	11:45~12:45	60		20、27	10、17	1、8、15、22	全	10	回	6,100
11	ボディバランス	30	木	19:30~20:15	45	西山	19、26	2、9、16、30	7、14、21	全	11	回	5,060
12		30	土	11:45~12:45	60	21、28	11、18、25	2、9、16	全	10	回	6,100	
13		30	金	9:35~10:20	45	養父	20、27	10、17、24	1、8、15、22	全	11	回	5,060
14	ヨガ	30	水	19:15~20:15	60	中野	25	1、8、15、22、29	6、13、20	全	12	回	7,320
15		30	木	10:00~11:00	60		19、26	2、9、16、30	7、14、21	全	11	回	6,710

◆ダンス系エクササイズ ~楽しく動きたい、踊りたい~

番号	教室名	定員 (名)	曜日・時間		分数 (分)	講師	日程詳細			回数・金額：円(税込)			
							10月	11月	12月				
16	ZUMBA (ズンバ)	30	水	11:15~12:00	45	山本	25	1、8、15、22、29	6、13、20	全	12	回	5,520
17		30	金	20:15~21:15	60	山本	20、27	10、17	1、8、15、22	全	10	回	6,100
18	メガダンス	30	木	12:15~13:15	60	西山	19、26	2、9、16、30	7、14、21	全	11	回	6,710

スタジオ教室内容のご案内

教室名	対象	強度	内容と効果	定員
-----	----	----	-------	----

◆エアロビクス&筋カトレーニング ~引き締めたい、体力をつけたい~

ボディバンプ	すべての方	調整可	多くの国で大人気のパーベルエクササイズの教室です！重りの調整ひとつで誰でも楽しくトレーニング！シェイプアップや骨粗しょう症の予防にも効果大！	20名
かんたんステップ & 体操		● ~ ●●	どなたでも楽しめるカンタンなステップ(踏み台昇降)運動と全身のリフレッシュ体操をおこないます。体力に自信のない方も是非どうぞ！	20名
かんたん エアロビクス		● ~ ●●	エアロビクス入門教室です。簡単な動作の繰り返しの為、初めての方でも参加しやすく、体力向上やシェイプアップにも効果的です！笑顔と汗を実感しましょう！	30名

◆格闘技系エクササイズ ~ストレス発散したい、たくさん汗をかきたい~

ボディコンバット	すべての方	●● ~ ●●●●	ドラマチックな音楽に乗せて様々な格闘技の動きを組み合わせでおこなう教室です。シェイプアップはもちろんストレス発散にも大変効果的です。	30名
ファイトマーシャル		●● ~ ●●●	ボクシングの動きを音楽に合わせておこない、全身はもちろん、特に背中、腕、腰回りを引き締めます。	30名

◆美容&ヘルシー~若々しくしなやかでいたい、調子を整えたい~

ピラティス	すべての方	● ~ ●●	筋カトレーニングとストレッチを組み合わせた運動法です。体の奥にある筋肉を鍛えることで、強くしなやかな体をつくる事が出来る教室です。	30名
ボディバランス		●● ~ ●●●	ヨガ・大極拳・ピラティスなどの動きをアレンジした「こころ」と「からだ」の調和をはかる教室です。全身の筋バランスや柔軟性の向上に効果的！	30名
ヨガ		● ~ ●●	ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整える教室です。	30名
背骨 コンディショニング		● ~ ●●	背骨周りの筋肉や歪みを整える教室です。腰痛や肩こり、膝痛にお悩みの方は是非ご参加ください。	30名

◆ダンス系エクササイズ ~楽しく動きたい、踊りたい~

ZUMBA (ズンバ)	すべての方	● ~ ●●	ラテン系の音楽で速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせたダンス教室です。心肺機能の向上やレジスタンストレーニングで主要な筋肉を鍛える事ができます。	30名
メガダンス		● ~ ●●	どなたでも出来るダンス系教室です。シンプルな振り付けを様々なダンスヒット曲に合わせて踊り、笑顔と汗を実感します！	30名

◆運動サークル ※「楽しむこと」を第一に運動します。

いきいき プラチナ塾	40歳以上の方で体力・筋力をつけたい方	● ~ ●●	「ロコモティブシンドローム」の予防のために、運動を楽しみながらおこなうサークルです。筋力を鍛えることにより、姿勢や動作の改善にも繋がります。楽しく運動を行い、動きやすい体づくりをしましょう！	30名
---------------	---------------------	--------------	---	-----

◆準備体操 ~運動前のエクササイズ~

ストレッチ (無料)	すべての方	●	ケガを未然に防ぐためにも運動前に行いましょう。
コアトレ (無料)	すべての方	●	コア(お腹、背中、太もも、お尻)など体幹の引き締めを中心としたトレーニングを行います。姿勢の改善や腰痛に効果大！



①途中からの申込も可能です。(残り3回まで)

②教室前後30分を超える利用の場合、別途施設利用料を頂きます。

③年会員の方、ご家族が子ども水泳教室へご登録の方、25歳以下の方は料金が『半額』または『割引』となります。