

# プラスONEつるおか プログラムスケジュール

## 7月・8月・9月

曜日	日曜日				月曜日				火曜日				水曜日			
	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング
30	<p>20分フィットネス</p> <p>ケルマニウム温浴の効果は？大きく分けて、脂肪燃焼・健康効果・エステ効果に分けられます。一度体内に入ったケルマニウムは24時間後に老廃物と共に体外に排出され、ただ座っているだけでも体内が大掃除されるようなものです。驚くほど「発汗」があり、エアロビクス2時間分と同じ程度のカロリー量を消費すると言われています。新陳代謝が活性化し脂肪燃焼、細胞が活性化されることにより、肌ハリと潤いを与えます。</p>				<p>マークのプログラムは初心者・初級者の方にも安心してご参加いただけるプログラムです。</p>											
10:00	かんたんエアロ				ビギナスエアロ				オリジナルEX				ベーシック ヨガ			
11:00	10:30~11:00				(渡会 典代)				エアロ30				かんたんエアロ			
30	11:10~11:25				ジュニア				親子コース				いきいき健康体操			
12:00	クイックストレッチ				テニススクール				幼児コース				かんたんエアロ			
30	11:10~11:25				(有料)				(有料)				ストローク			
13:00					11:00~12:00				10:30~11:30				ヨガ特有の呼吸法を行いながら、様々なポーズを楽しむリフレッシュプログラムです。			
30					ストローク体験				11:25~11:55				タイム【初級編】			
14:00					12:00~12:30				11:30~12:00				11:20~11:55			
30					流水 トレーニング				12:00~13:00				10:30~11:30			
15:00					12:00~12:30				ゲームタイム				10:30~11:30			
30					12:30~13:00				初級編				11:30~12:00			
16:00					12:30~13:00				12:10~12:55				11:30~12:00			
30					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			
17:00					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			
30					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			
18:00					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			
30					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			
19:00					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			
30					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			
20:00					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			
30					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			
21:00					12:30~13:00				12:30~13:15				12:00~13:00			

ダンス系・シェイプ系・ストレッチ系など担当スタッフによって異なるプログラムです。

水の特性を最大限に生かす為、手にミットをはめて行うプログラム！全身の筋肉をバランスよく鍛えシェイプアップにも効果大！初心者の方も安心してご参加頂けます。

ゆっくりゲームを楽しみましょう。

体力の向上とスピードアップを目指したプログラム。フォーム矯正や制限時間内に泳ぐ練習を行います。

ストロークをしながらラリーを楽しみたい方を対象としたプログラムです。

ヨガ特有の呼吸法を行いながら、様々なポーズを楽しむリフレッシュプログラムです。

### イベント情報

### Tennis

8月 集中レッスン

### Swimming

7月 8月 短期水泳スクール

9月 キッズプライベートレッスン

【開館時刻】  
月～土 10:00  
日・祭日 9:00  
【プレイ終了】  
月～土 21:00  
日・祭日 18:00  
【閉館時刻】  
月～土 21:40  
日・祭日 18:40

プラスワンつるおか  
TEL 0235-25-1355

165期テニススクール 開催中!!! 5月29日～7月27日  
166期テニススクール 予定!!! 8月16日～

本プログラムまた、当クラブの情報はホームページからもご確認ください。URL ⇒ <http://www.shoko-corpora.jp/plusone/>

