

# 継志館ファイナルレッスンスケジュール 2019年2月22日(金)~28日(木)

22日(金)		23日(土)		24日(日)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00													
10:30	ピラティス 10:10-10:55 【今野】												
11:00													
11:30	健美操 11:15-12:00 【阪部】												
12:00													
12:30	フラダンス 12:15-13:00 【阪部】												
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													

第2 3Fトイレ横の301スタジオにて行うレッスンです。  
 予約 予約制のレッスンです。詳細は裏面を参照下さい。

継志館フィットネス感謝イベント  
 1F エントランスにて 入場無料  
 17:30-18:30  
 チア部・喜劇部・ビンゴ大会  
 スタッフかかし芸など!

イベントの為  
 開始時刻が  
 30分遅くなります!  
 泳法オ-ダ-メイド  
 19:00-19:30  
 【鈴石】



# 継志館ファイナルレッスンスケジュール

## 2019年2月22日(金)～28日(木)

POOL プール					
レッスン名	曜日	担当	時間	強度	特別内容の説明や講師からのメッセージ
<b>アクアエクササイズ系レッスン</b>					
アクアウォーキング ～下からこちゃん♡♪～	月	内藤 山本	30	★	腰痛の方や膝痛の方でも水の中なら安心して受けられます。水中での正しく効果的な歩き方を身につけていきましょう。
アクアエクササイズ	金	内藤 吉本	30	★★	水の特長である「浮力」「水圧」「抵抗」を利用しながらの筋力トレーニングをはじめ、効果的にカロリーを消費しながら楽しく水中運動をはじめましょう。
エンジョイアクア	木	外村	30	★★	感謝の気持ちを込めて♡ファイナルレッスン、楽しんでいきましょう!!
エンジョイ×3AQUA ～葵と渚と美耶～	日	外村 吉・内	45	★★	気持ちを1つに！思い出に残る楽しいレッスンにします！ 葵と渚と美耶のファイナルコラボレーションをお楽しみ♡
アフタヌーンアクア	水	吉本	30	★★	このレッスンは私の人生初となる77であり、私が講師をずっと続けたいと思うきっかけになった大切なレッスン。今までの全ての感謝を込めて、思いっきり皆様と楽しむ時間にしたいと思います。
モーニングアクア	金	吉本 内藤	30	★★	2人の皆様へのありがとうの思いを爆発させていきます♡ 楽しい楽しいアクアピクスの時間にしましょう!
アクアDANCE	火	外村 吉本	30	★★	今まで長～い間お世話になりました!! 継志館で共に楽しませて頂いた皆様へ、二人からのたっつくさんの愛をこめて、最高に楽しんでもらえる時間にしていきます♡

<b>泳法レッスン</b>					
ゼロから始める泳法レッスン 「泳法はクロールです」	木	生田	45	★	超初心者向けクロールレッスン。泳ぐのはちょっと・歩いていた方がいいかな・というあなた!! 僕と楽しく泳ぎ始めませんか? どなたでも参加できるレッスンをご用意しました!!
泳法オーダーメイド	水	鈴木	30	★★	毎回お1人当たりの助言の時間がとても少ない中、皆様の上達には驚かされてばかりでした。是非今後も向上心をお持ちになって泳ぎを追求し続けてほしいと思います。楽しいレッスンをさせていただきます! ありがとうございます。
クロールマスター	水	鈴木	30	★★	当日の皆さまのご要望にお応えして、レッスンします!
エンジョイスイム 「2月は背泳ぎです」	火	清田 生田	45	★	今までウォーキングメインだった方、泳いでいるけど特に習ったことがない! という方、是非基本からマスターして楽しく泳ぎましょう!! この日は定員はありませのでたくさんのご参加をお待ちしております!

**<<有料>>月単位予約制泳法グループレッスン >>> 予約は前月20～フロントにて先着順【定員6名】**  
**Fパス:500円×開講日数 ピジター:600円×開講日数 詳細は掲示物をご覧ください**

すいすい平泳ぎ	土	鈴木	30	★	皆様には自信を持って楽しく水泳ライフを継続して頂きたいと思っております。皆様のような熱意あるお客様に恵まれたおかげで最後までレッスンできました。ありがとうございます。
ばたばたバタフライ倶楽部	土	鈴木	30	★	難しい泳法だけに定員割れしないか心配でしたが、毎月並んでまで入って下さる皆様にとっても感謝しています。平泳ぎと合わせて私の宝物となるレッスンになりました。ありがとうございます。
泳法ファイナルクロール (エンジョイミニ大会)	月	山本	30	★★	ファイナルクロールレッスン!! 今までの総まとめ、タイム計測などを含むミニ大会を行います! 感謝の気持ちで頑張ります!! 皆さん一緒にファイナルレッスンを楽しみましょう!!
泳法ファイナル背泳ぎ (エンジョイミニ大会)	月	山本	30	★★	ファイナル背泳ぎレッスン!! 今までの総まとめ、タイム計測などを含むミニ大会を行います! 感謝の気持ちを込めて...皆さん一緒にファイナルレッスンを楽しみましょう!!

**最終日特別予約イベント 申込期間:2月10日(日)～24日(日) 詳細は掲示物をご覧ください**

プール大運動会	木	スタッフ	60	★	継志館での最後の思い出として、プールで楽しめるレクリエーションをします! 好きな種目のみのご参加OK! 泳げなくても大丈夫ですよ! 皆様の多数のご参加をお待ちしております!
---------	---	------	----	---	--

毎月2回開催予約制泳法レッスン(初級編と中級編1回ずつ)【申込開始:2月12日(火)～ 各定員10名】 詳細は掲示物をご覧ください					
楽に速く泳ぐための水泳教室 (初級編)	土	升田	60	★	水泳指導歴37年升田哲雄による水泳教室。初級編は25m・50m単位で泳ぐ方で、4泳法の基本的な泳ぎを身につけた方へのためのレッスンです。
楽に速く泳ぐための水泳教室 (中上級編)	水	升田	60	★	水泳指導歴37年升田哲雄による水泳教室。中上級編は基本的な技術からさらに高度な技術へ。スピードや距離の向上も目指す方のためのレッスンです。

STUDIO スタジオ						
レッスン名	曜日	担当	時間	強度	特別内容の説明や講師からのメッセージ	
<b>有酸素系レッスン</b>						
チェアピクス	火	外村	30	★	たくさん笑って声を出してみなさんと楽しいレッスンにしましょう!	
YU! SAN! SO!	木	外村	30	★★	30分間笑顔で! 元気に! 楽しみましょう!	
はじめようエアロ	火	田中	45	★★	長きにわたり、継志館でレッスンさせていただき、有難うございました。皆様へ元気をもらい、楽しくできた事、感謝します。最後まで笑顔でエアロピクスしましょう。	
オリジナルステップ	日	外村	45	★★★	大好き! の気持ちを込めて♡盛り上がりましょう!	
オリジナルボクササイズ ～美耶と葵～	木	外村 内藤	45	★★★	最高の45分間をお楽しみに!	
チェアピクス&ストレッチ ～葵衣と葵～	日	外村 山田	45	★	ダブルあおいで楽しく元気になるレッスンをお届けします! ファイナルレッスン週間! 楽しんでいきましょう!	
<b>筋力アップ・コンディショニング系レッスン</b>						
ラジオ体操&簡単トレーニング	木	森	30	★	ラジオ体操で全身をほぐした後、ポールや自体重で、ゆるめに筋力アップします。ファイナルレッスンは、簡単なゲームもして楽しみましょう。	
ガチトレオーダーメイド	日	山田	45	★★	★1のレッスンだったんですが★3つくらいの内容でもついてきていたありがたいです。	
パーエクササイズ	水	太田	40	★	優雅に、時には脳トレにチャレンジしたり、バレエの楽しさを少しでもお伝えできてとても幸せです。Let's be more happy!!	
ピラティス	金	今野	45	★★	長い間、一緒にレッスンさせていただけた事、嬉しく思います。楽しくやってくれればと思いますので、宜しくお願いします。	
バレエエクササイズ	月	太田	45	★★	お腹、背筋、ストレッチ。頑張りました。キツイ～と言いつつもあきらめない皆様とのレッスン大好きです。	
フロアエクササイズ	金	吉本	30	★★	バレエの要素を取り入れ、床に寝転んだり座った状態で筋力や柔軟性のアップを目指して全身を動かしてトレーニングしていきます。	
超体幹MASTER	日	山田	30	★★★	プランクチャレンジの記録お客さんに超えられたんで最後は本気出します。	
超重要! 日タレ!	土	山田	45	★	平成最後の超トレーニング、楽しく遊んで鍛えましょう♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡	
ウェルトプラス	火	外村 山田	60	★	感謝の気持ちを込めてみなさん楽しんで頂ける60分にします! お楽しみに♡ ←外村(★・・・・★)←山田	
フロアバレエ	水	太田	60	★	フロアバレエって踊るんか? から始まったレッスン。踊りませんよ! 体にどんなクセがあるのか新発見があったのではないのでしょうか? 楽なカラダづくりを目指し少しでも覚えて帰って下さい。	
フロアバレエ	土	太田	45	★	カーペットでのレッスンはやりにくい環境でしたが自身のカラダに向き合って頑張ってくれました。最後もがつり整えましょう。	
ストレッチ整体	月	森谷	60	★	疲れの原因は筋肉ではなく関節の固さである事に着目したストレッチです。 関節を柔らかくし、それにとまらぬ筋肉を上辺だけでなく深い部位までほぐしてゆきます。	
<b>ダンス系レッスン</b>						
フラダンス	金	阪部	45	★	パウスカートをはき、髪に花をかざり、ハワイの音楽に身をゆだねると心が豊かになります。長く続けていただきたいです。皆様の実績が大好きでした。ありがとうございます。	
<b>リラクゼーション系レッスン</b>						
ヨガ	水	森谷	60	★	ゆっくりとポーズと呼吸を取ることで、身体と心のバランスの取れた状態へと導いていきます。	
健美操	金	阪部	45	★	健美操は老若男女どなたにも心地よく動いていただける体操です。長く続けられるとその良さがわかってきます。新しい施設に行かれましてどうぞ健美操を続けて下さい。皆様と一緒にレッスンできた時間はとても充実していました。ありがとうございます。	
ジャイロキネシス	月	菱	45	★	気持ちいい～をたくさん感じて心も体も温まりましょう! ファイナルレッスンを皆様と一緒に楽しみたいと思います!	
ジャイロキネシス	水	太田	45	★	昨日より今日が、今日より明日が少しでも良くなる様に! をモットーにレッスンしてきました。皆様の健康のサポートに関わらせて頂けて感謝です! 最後は通して動きましょう!!	
<b>週単位予約制ヨガレッスン &gt;&gt;&gt; 予約は前週火曜日10:00～フロントにて先着順【定員25名】</b>						
ヨガ	火	安島	60	★	ゆっくりとポーズと呼吸を取ることで、身体と心のバランスの取れた状態へと導いていきます。	

# プール大会運動会



2チーム対抗による  
プールレクリエーション  
種目大会!



泳げなくても  
大丈夫!



プールでおもいきり楽しんで  
最高の時間を過ごしましょう!



たくさんの方の  
お申し込み  
お待ちしております!

**開催日時** 2019年2月28日(木) 14:30~15:30

**実施場所** 継志館フィットネスプールのウォーキングコースとショートコース  
※競技の進行や人数によっては終了予定時間が多少前後する可能性があります。

**スタッフ(予定)** 司会: 内藤茉耶 赤組代表: 山本采実 白組代表: 生田哲也

**申込期間** 2月10日(日)~2月24日(日)

※定員無し、参加費全員無料



## プログラム(予定)

- |           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| ①選手宣誓     | チーム代表リーダースタッフによる選手宣誓                |
| ②お宝探しゲーム  | タイル石とペットボトルを探して合計得点を競う              |
| ③大玉転がし競争  | バランスボールを2人1組で50m運ぶ速さを競う             |
| ④ボール運びリレー | ビート板の上に小ボールを置き2人1組で25m毎にリレー形式で速さを競う |
| ⑤お姫様とムカデ  | お姫様だっこまたはムカデ状態で2人1組になり25mの速さを競う     |
| ⑥結果発表     | 両チームの合計得点により金賞、銀賞を決定                |
| ⑦フォークダンス  | 最後は円になって楽しく締めくくる                    |

※②~⑤の種目のうち、お申込の多い三種目を行います

