





# スタジオ

## デイリー型レッスン

スタジオレッスンに参加するには  
マスクが必要です



# プール

## デイリー型レッスン

プールレッスンに参加するには  
水着と水泳キャップが必要です

月	<b>有料</b>   アナトミック骨盤ヨガ® 10:00-11:00   15名   窪田	解剖学をベースとして、心と体の不調改善・自立整体を目指したヨガです。	
	<b>無料</b>   ストレッチ&ボール 13:00-13:45   20名   海治   ★☆☆	ボールで体のゆがみを抑え、ストレッチで全身をほぐしましょう。	
	<b>有料</b>   トランポリンシェイプ 19:00-19:45   10名   飯野	トランポリンの上でリズムに合わせて JUMP&STEP。大きな動きで体幹を強化しながらシェイプアップ。	
火	<b>無料</b>   チャレンジ爽快エアロ 10:00-10:45   15名   井下   ★★★	エアロビクスの基本的な動作を中心に、汗をたっぷりかけるよう大きく・たくさん動いていきましょう。	
	<b>有料</b>   ZUMBA®50 11:00-11:50   15名   朝山	ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズ。楽しく踊ってシェイプアップ！	
	<b>無料</b>   腰痛体操 13:00-13:45   20名   海治   ★☆☆	腰痛の原因となる部位の柔軟性とバランスを整えるため、ストレッチと関連する筋肉の強化をしていきます。	
	<b>有料</b>   背骨体操 14:00-15:00   15名   香	背骨、一つひとつを動かして本来体もつ自己治癒力を回復させていくプログラムです。	
	<b>無料</b>   キックボクシング EX 19:45-20:30   15名   KUMI   ★★★	エアロビクスにパンチとキックを取り入れた有酸素運動。心肺機能向上・ストレス解消・脂肪燃焼に効果的です。	
水	<b>有料</b>   イシュタヨガ 10:00-11:00   15名   窪田	体が硬い人も参加しやすい個人に合わせたヨガ。季節によって変わります。	
	<b>無料</b>   ゆったりストレッチ 13:00-13:30   20名   週替わり   ★☆☆	ゆっくりとした動きで全身を気持ちよく伸ばしましょう。これからレッスンを考えている方、身体の硬い人にオススメ！	
	<b>有料</b>   バランスボールエクササイズ 14:00-15:00   15名   ちなつ	音楽に合わせてポンポン弾むだけで有酸素運動ができます。姿勢改善や肩こり・腰痛の改善にも！	
木	<b>有料</b>   FIGHTING BOOTCAMP 19:00-20:00   15名   YASUYO	様々な格闘技の動きを取り入れた脂肪燃焼系プログラム。ボディメイク・体力アップ・ストレス発散が一度にできます。	
	<b>無料</b>   コンディショニングエクササイズ 13:00-13:45   20名   飯野   ★★★	全身の筋肉をまんべんなくトレーニングして、バランスの整った体を目指します。	
	<b>有料</b>   アナトミック骨盤ヨガ® 19:00-20:00   15名   窪田	解剖学をベースとして、心と体の不調改善・自立整体を目指したヨガです。	
金	<b>有料</b>   目覚めのリラックスヨガ 10:00-11:00   15名   hao	目覚めの朝に合わせてゆっくり時間をかけて行うストレッチで心身を整えます。	
	<b>有料</b>   ZUMBA®50 11:20-12:10   15名   久保田	ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズ。楽しく踊ってシェイプアップ！	
	<b>無料</b>   ステップ&エクササイズ 13:15-13:45   15名   飯野   ★★★	簡単な筋力トレーニングとステップ台を使った有酸素運動を交互に行うことで、バランスのとれた体を目指します。	
土	<b>有料</b>   ゆるやかストレッチヨガ 14:00-15:00   15名   YUKA	ストレッチとヨガを通して、じっくり、ゆっくりと体の硬さを改善していきます。	
	<b>無料</b>   簡単エアロ 12:45-13:30   15名   週替わり   ★☆☆	初心者でも参加可能なエアロビクスです。しっかり汗をかいてストレスを発散させていきましょう。	
	<b>無料</b>   プリズナートレーニング & HIIT 18:00-18:45   15名   千葉   ★★★	究極の自重トレーニング！自重の筋トレと高密度のインターバルトレーニングで筋肉を落とさず脂肪を燃焼させ、理想の身体に仕上げます。	
日	<b>無料</b>   ビギナーエアロ 9:45-10:30   15名   星   ★☆☆	基本的なエアロビクスのステップから行います。初めての方も参加しやすいレッスンです。	
	<b>有料</b>   ほぐして引き締めるヨガ 12:00-13:00   15名   hao	ストレッチでほぐして、ピラティスで引き締めます。メリハリボディを目指しましょう！	
月-金	<b>無料</b>   ラジオ体操 9:15-9:25   20名   スタッフ   ★☆☆	朝一番のラジオ体操で体を目覚めさせましょう。	

月	<b>有料</b>   プライベートレッスン 12:30-13:00   1-2名	(※1) を参照	
	<b>無料</b>   ワンポイントアドバイス 14:30-15:00   5名   ★☆☆	お1人おひとりに合った泳法のアドバイスを致します。12.5m以上泳げる方が対象になります。	
火	<b>無料</b>   水中ウォーキング 14:30-15:00   20名   塚本   ★☆☆	泳ぎが苦手な方も安心してご参加できます。肩こりや腰痛予防など、癒し効果も得られます。	
	<b>無料</b>   姿勢改善 14:30-15:00   20名   太刀川   ★☆☆	猫背などの原因になる部位の柔軟性やバランス感覚の強化をしていきます。腰痛の方にも効果的です。	
木	<b>無料</b>   ミットアクア 11:00-11:30   20名   塚本   ★★★	グローブをはめて水圧・水の抵抗を利用するプログラム。自由に負荷を変えられるので、初めての方も安心です。	
	<b>有料</b>   プライベートレッスン 12:10-12:40   1-2名 12:40-13:10   1-2名	(※1) を参照	
	<b>無料</b>   かんたんリズム体操&水中ウォーキング 14:30-15:00   20名   斉藤   ★☆☆	簡単体操とウォーキングです。泳ぎが苦手な方、初心者の方も安心して参加できます。	
金	<b>無料</b>   はじめてアクア 14:30-15:00   20名   細野   ★☆☆	泳げない方・初心者も安心して簡単にできる水中運動。水に慣れるには最適。30分のレッスンです。	
土	<b>有料</b>   プライベートレッスン 9:30-10:00   1-2名 17:00-17:30   1-2名	(※1) を参照	
	<b>有料</b>   プライベートレッスン 9:30-10:00   1-2名 12:00-12:30   1-2名 14:00-14:30   1-2名 14:30-15:00   1-2名 16:00-16:30   1-2名 16:30-17:00   1-2名	(※1) ご要望に応じて個別指導を致します。お客様のご希望する“泳法・ポイント”などをコーチにお伝えください。  3歳から大人まで参加できます。(1週間前から予約可 / 1日に申し込めるのはお1人様1枠) 小学3年生以下のお子様は1対1の完全プライベートレッスンになります。(兄弟・友人同士の場合は1枠2名可) 保護者様の付き添いが必要です。入場券をお買い求めの上、水着と水泳キャップを着用しプールサイドまでお連れください。	

・新型コロナウイルス感染対策のため人数制限と時間短縮を実施しています。  
・30分に短縮されていたスタジオ無料レッスンは、45分に戻っています。(一部を除く)

新規レッスン / 変更レッスン 初心者向けレッスン 室内シューズが必要なレッスン

**印西温水センター** 指定管理  
FunSpace・オーチャー共同事業体

9:00-21:00  
運動施設は 20:30 まで 〒270-1352  
千葉県印西市大塚1丁目3番地 第1・第3月曜日 休館  
祝日の場合は翌平日が休館

0476-47-1661 <https://inzaipool.jp/>