

※周囲全体に塗り足し3mm必要

くわえ

のりしろ

# 水泳 筋トレ レッスン いろんなことが楽しめるのがエス・パティオです!!

## POOL

大きく開放的



天井から太陽の光が降り注ぐ20m×4コースと25m×7コースある地域最大級の日本水泳連盟公認温水プール。きれいで透明度の高いプールはお客様からも大好評!



## アクアプログラム



最大60名以上が参加する大人気「アクアピクスプログラム」から、運動初心者でも誰でも気軽に参加できる「ウォーキングプログラム」まで水中の特性を活かした、身体に負担の少ないやさしい運動プログラムをお楽しみいただけます。もちろん「プールで泳ぎたい」という方にも初心者向けの泳法プログラムを多数ご用意しております。



## 成人スクール

朝：毎週火～土曜 夜：毎週水～金曜

「キレイに泳ぎたい」「4泳法をマスターしたい」「もっとうまくなりたい」という方のための1時間教室。教室に参加するのみの成人スクール会員も募集しております。詳しくはお電話ください。



## 流水ヘルシーウォーキング

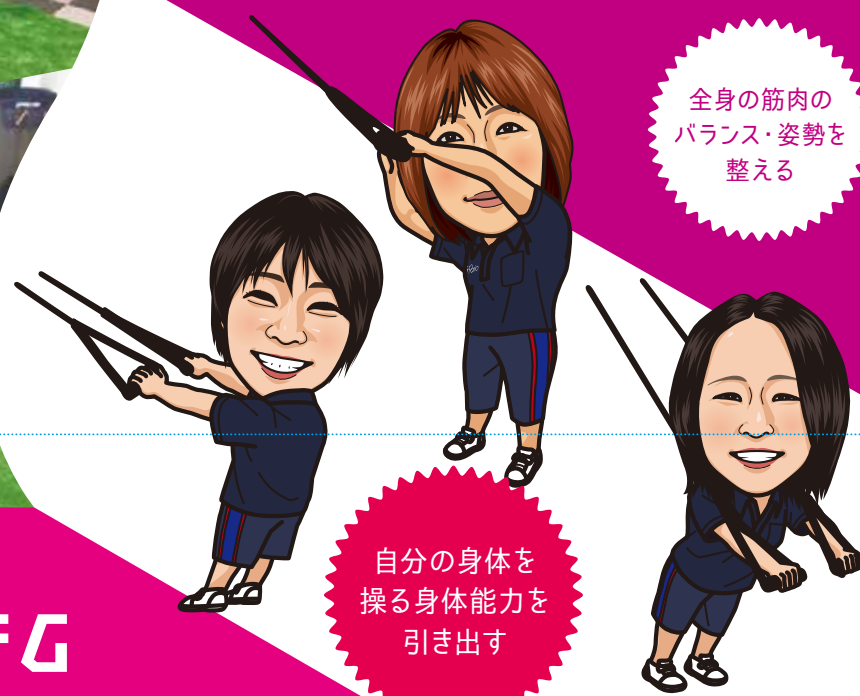
毎週火～土 9:30～10:30

流水マシンを使用し、プール内に流れをつくることで水の特性を活かしたウォーキング教室を行います。また、流水にあたることで筋肉の強化とマッサージ効果があり、筋肉の硬化を防止、腰痛・肩こり・膝痛の予防改善効果が期待できます。



吊り下げた専用ベルトを使っていろいろな角度から自分の体重のみを負荷として利用してのトレーニング

## ファンクショナルトレーニング



全身の筋肉のバランス・姿勢を整える

自分の身体を操る身体能力を引き出す

## CROSS CORE SYSTEM クロスコア・システム

体幹を鍛えるのに最適! 難しい操作は必要ないのでフィットネス初心者の方でも始めやすい! 【クロス・コア】は滑車(プーリー)の働きにより、不安定な中での姿勢維持力が向上され、体幹が鍛えられると共に全身の引き締めが可能に!! 目的に応じて様々な種類のトレーニングが行えます。是非一度、最新のトレーニングの世界を体感ください!



## 天候を気にしないトレッキング



## MY MOUNTAIN マイマウンテン

傾斜角度をつける事ができるランニングマシン! 本格的な登山トレーニングに! 通常のランニングマシンは傾斜角度が25%に対して傾斜角度が50~5%まで設定が可能ですので、のりから下りまでの本格的な登山のトレーニングにオススメ! 体力アップはもちろん。足腰の強化によって「階段の昇り降りがづらい」や「脂肪燃焼」、「足の引き締め」に効果的です!



## GYM 充実のトレーニングジム

## STUDIO

多彩なプログラム



2面のプログラム充実スタジオ。有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチなど初心者でも楽しめる多彩なプログラムを実施。

## 新 SOMASOLE リマソール

足に装着したバックルにチューブを通し、手足をチューブでつなぐことで、全身を連動して負荷をかけることができ、体幹や下半身の引き締めトレーニングなど様々なトレーニングのグループレッスンを実施! 初めての方でも大丈夫! さあ、スタジオへレッツゴー!



グループレッスン実施時間

火 11:45~12:05 12:15~12:35  
木 15:15~15:35 20:00~20:20

シェイプアップにオススメ! きれいな体づくりの為に一度、始めてみてはいかがでしょうか?

## 美しい姿勢づくりにオススメ!

## アクティブモーションバープログラム

レジスタンストレーニングとバランスエクササイズをアクティブに融合した新感覚プログラム!



🕒15:20~15:50  
🕒19:55~20:25

## デトックスで健康美ボディ

## ホットスタジオプログラム

温度・湿度を上げたスタジオ内でコアトレーニングを行います! 気になるぽっこりお腹の引き締めやデトックス効果で体の老廃物を出しちゃおう!



🕒20:40~21:20

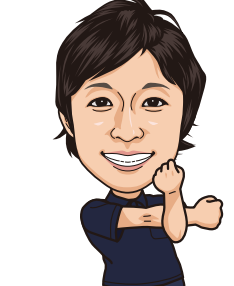
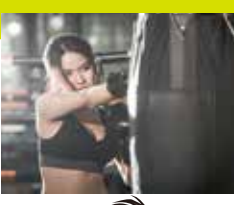
## ストレス解消にピッタリ!

## サンドバッグプログラム

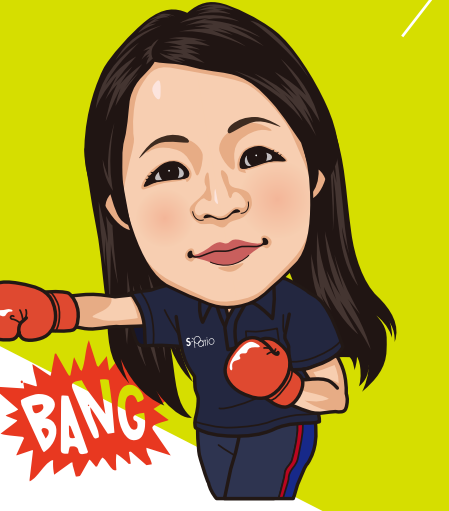
誰でもカンタンに出来る格闘技要素を取り入れたプログラム。女性の方に人気です。

🕒19:00~19:30  
🕒18:50~19:30

サンドバッグを用いた格闘技要素を取り入れたストレス発散! 脂肪燃焼! プログラム。



あなたの楽しいがきっと見つかる!



1日無料体験受付中!! ぜひお気軽にお電話ください! ☎078-796-6518