

アスミルが新しく生まれ変わります。明るい施設、充実した設備! 新プログラムも続々登場!

予告! 2012.4 RENEWAL OPEN 4月リニューアルオープン

- ① 新たなプログラムの導入
- ② サーキットスタジオのオープン
- ③ オープン時間の変更 9:00スタート
- ④ 毎週日曜日営業 ※休館日の変更

NEW プログラム 続々登場!

皆様にフィットネスを楽しんでいただけるよう、バリエーション豊富な新しいプログラムが続々登場します。アスミルオリジナルの新しいプログラムも随時導入していきますので、ご自身に合ったプログラムがきっと見つかります。

BODYHEALING
ポティヒーリング

BODYHEALING™ (ボディヒーリング)とは、伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング・トレーニングを組み合わせて、音楽にのせて行うエクササイズです。

SH'BAM
シバム

SH'BAM™ (シバム)は誰にでも出来るダンス系プログラムです。シンプル振り付けを近年のトップヒットチャート過去のダンスヒット曲にあわせて踊ります。シンプルで楽しい振り付けで笑顔と汗を堪能できます。

はじめての太極拳
TAIKYOKUKEN

深い呼吸にのせ、流れるように動き、心も体も癒します。全身の経絡を開き、気を全身に巡らして筋肉、骨格を整え内臓ご活性化、自律神経を整えコアを強化しバランスを養います。

NEWサーキットスタジオ登場!

サーキットスタジオでは、運動が初めてという方や筋力トレーニングが苦手という方に簡単な油圧マシンと音楽に合わせてのステップ動作を交互に行い楽しく・効果的に動いて頂けます!!! 体力増進・シェイプアップに最適!!! 1回30分のクラスが1日10クラスあり、女性専用クラスと男性の方もご利用になれるクラスを設けました。是非、ご家族やご友人と一緒に動いていきましょう!!!

一緒にサーキット!

スタジオプログラムのみ受講できる会員 おけいこ会員募集!

「カルチャー会員」を改め「おけいこ会員」としてスタートいたします。

★はじめての太極拳
★ピラティス
他、種類も増えます!!

機能改善プログラムやストレス解消・シェイプアップに最適なプログラム・フラダンス等、お手軽な金額でスポーツライフをお楽しみいただけます!!!

45分クラス 1ヶ月3,500円 60分・75分クラス 1ヶ月4,000円

※入会の際に登録料2,000円が必要となります。

従来のプログラムはそのまま継続 人気のヨガ、ZUMBAをはじめ、従来のダンスや格闘技エクササイズもそのまま継続。プールでは人気の水中エアロや水中ウォーキング、スイムレッスンが満載!

- ◎ひきしめエアロ ぎゅぎゅ運動を長めに行って、体脂肪を燃やします。
- ◎ZUMBA 楽しく踊りながらシェイプアップ。下半身のシェイプアップに効果的。
- ◎FG:フィットネスガレージ 体幹部分(コア)の強化でバランスを高め姿勢維持に効果があります。
- ◎ヨガ ゆったりした動作と呼吸法で自律神経を刺激し、深いリラクゼーション状態へ導きます。
- ◎ポティバンプ LESMILLS コンパクトなバーベルと強弱のある音楽に合わせて行う集団エクササイズプログラムです。動作が簡単のため、初めての方からなれる方まで、一緒に楽しく参加ができます。体力に合わせて重さを調整でき、短時間で身体を引き締め、活動的な筋肉をつくり、しなやかなラインへと変身させます。
- ◎ボティコンバット LESMILLS エキサイティングでパワフルなエアロビクスプログラムです。ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳などの動きがエネルギーを音楽で振り付けられています。筋持久力・バランス感覚・柔軟性・敏捷性など身体機能の向上。さらに交感神経を刺激してストレスを和らげ、メンタルなバランスを改善します。
- ◎有酸素マシン ゆったりとした動作と呼吸法で自律神経を刺激し、深いリラクゼーション状態へ導きます。
- ◎マシントレーニング 各種マシンで筋力、筋持久力UPと身体を引き締め脂肪をつきにくくします。
- ◎泳法レッスン 能力に合わせてコースを選び、インストラクターがステップアップをお手伝いします。
- ◎アクアビクス 水の抵抗を最大限利用してしっかりと動いていきます。

ASMIL KIDS

アスミルキッズ★ジュニアスクール
ジュニアスイミングスクール リニューアルオープン
新しいプログラムにご期待下さい!

NEW フラミンゴスクール

2月よりリニューアルスタート

技術習得が早い! 対象年齢/3才~中学生

お子様に分かりやすく丁寧に水泳の基礎・基本をお伝えし、確実に水泳を習得していただきます。

特典
★入会金 **5,000円** → **0円**
※事務手数料2,000円は、別途必要となります。

指定用品
●スイミングキャップ / 500円~
●スクールバック / 2,500円

料金システム
●週1コース / 6,800円
●週2コース / 8,500円
●年一括支払い(4月より) [週1コース] / 74,800円

※営業日の日曜日のプール自由開放。(月に1度、保護者の方と会員のお子さまのご利用)
※年会費はありません。月会費以外の追加出費はありません。
※新規ご入会の方は、2・3月分は現金でご入金をお願いします。

タイムスケジュール

| | 月曜日 | 火曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------------|-----------|-----|-----------|-----------|-----|
| 12:10~13:20 | — | — | — | — | ○ |
| 13:20~14:30 | — | — | — | — | ○ |
| 14:30~15:40 | — | — | — | — | ○ |
| 16:00~17:10 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 17:10~18:20 | △ 待ちあり | ○ | △ 待ちあり | △ 待ちあり | ○ |
| 18:20~19:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | — |

△のお時間をご希望の方はお問い合わせ下さい。

ジュニアファンクスクール

笑顔で楽しくダンス! 対象年齢/年中~中学生

ダンスを通してリズム感、柔軟性、体力の向上が図れるクラスです。基礎から上級者まで幅広い集団レッスンを通して、協調性、チームワークを養い、表現力を高めていくことができます。

体験申込みは1月13日(金) 10:30よりスタート!
体験レッスン時間は40分(通常レッスンは60分)
各クラス体験定員10名

電話予約OK 1回500円

体験スケジュール

| クラス | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|-------------|---------|---------|---------|
| 年中~小学2年生 | 17:15~17:55 | 2/17(金) | 2/24(金) | 3/16(金) |
| 小学3年生~中学生 | 18:45~19:25 | 2/24(金) | 3/16(金) | 3/23(金) |

アスレチックスクール

運動能力アップ 対象年齢/年少~小6

マット・跳び箱・鉄棒などを使用して思いっきり体を動かしながら、基礎体力・柔軟性・瞬発力などの身体能力を高めていきます。苦手意識をなくし、楽しくからだを動かすことのできるプログラムです。

NEW 4月より登場!! 上級者クラス 中学生クラス

タイムスケジュール (年間48週制)

| 教室の案内 | 火曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 学童クラス (小1~小6) | | | | 13:00~14:00 |
| 幼児クラス (年少~年長) | 16:30~17:30 | 16:30~17:30 | 16:30~17:30 | 14:00~15:00 |
| 学童クラス (小1~小6) | 17:30~18:30 | 17:30~18:30 | 17:30~18:30 | 15:00~16:00 |

カンガルークラブ

お子様とコミュニケーション 対象年齢/生後4カ月~3才

お子様と一緒に楽しいひと時を! アクアでは水の特性を利用して、リズムではさまざまなリズムが生演奏で奏でられる中で、お子様の五感を刺激して運動能力の発達や心身ともに感覚を豊かにいたします。

月に1回リズムの時間に、育児に関する悩み等話をしたり聞いたりする「おしゃべりタイム」を実施中!

マママ/パパへのリフレッシュタイム実施!!
3つのクラスからチョイスして月4回受講できます。

★月曜日 15:00~15:45 お気軽エアロ
★木曜日 13:15~14:00 ボクササイズ
★金曜日 12:00~14:00 ボティコンバット

※お子様お一人につき1名

スクール体験 500円体験 レッスンを開催!

3つのクラスからチョイスして月4回受講できます。

体験後1週間以内に入会手続きをされると体験料はご入会手続き金額より500円割引させていただきます。

カンガルークラブ アクア・リズムのダブル体験 (¥1,000) 実施中!

1回体験 (¥500)は随時実施中

インドアテニススクール

1月・2月期 新春入会キャンペーン

入会金無料 実施中!!

●スクール料金 (1ヶ月/4回分の価格です)
DAYクラス 7,500円
NIGHTクラス 8,500円
ジュニアクラス 5,500円

南愛知テニスドーム 半田アスミル校 TEL.0569-24-2905

チームワークを身につけよう サッカースクール

対象年齢/3才~小6

基本的なボールコントロール、サッカーの醍醐味である「カッコ良いイベント」を体験。ボールを蹴ることの楽しさ! GOALすることの喜び、練習の成果をゲームで実践!!

タイムスケジュール

| 教室の案内 | 月曜日 | 火曜日 | 金曜日 |
|-------|-------------|-------------|-------------|
| 年少~年長 | 15:00~16:00 | 16:30~17:30 | 16:30~17:30 |
| 低学年 | — | 17:45~19:15 | 17:45~19:15 |
| 高学年 | — | 19:30~21:00 | 19:30~21:00 |

※室内だから雨天の心配はありません

リズムにのって楽しく 新体操スクール

対象年齢/年少~中学生

ボールやリボンを使用して、リズムに合わせて楽しく新体操! 表現力を豊かにしていきます。

タイムスケジュール

| 教室の案内 | 月曜日 |
|--------------|-------------|
| キッズ(年少~小1) | 16:30~17:15 |
| ジュニア(小2~中学生) | 17:30~18:30 |
| 初級クラス | 18:30~19:30 |

春休み短期教室のお知らせ

スイミング アスレチック インドアサッカー

春休み短期教室を今年も予定しております。受付は2月下旬よりスタート! 今しばらくお待ちください。

もうすぐ始まるよ!