

ラ・フィット～Light Fitness～

これからの人生を、明るく楽しく過ごす為に必要な事

これからの人生で一番大切な事は、自分がやりたい事をトコトン楽しむ事。

第二の人生を歩むためには、今の健康を維持することがとても大切です。

1週間に1時間、軽めの運動で体を動かして、心も身体も軽やかに過ごす習慣をA-1がサポートさせていただきます。

同年代の楽しい仲間と一緒に「ワクワク楽しい」時間をスタートしませんか？

■クラス内容

曜日	時間	クラス名	会場	定員	備考
火曜日	12:30~13:30	ひざ・腰あんしん水中運動	プール	15	膝や腰への負担が少ないプールで体を動かすクラスです。運動はしたいけど、足腰に不安のある方にオススメです。
水曜日	12:30~13:30	大人のはじめてスイミング	プール	15	水に慣れることから、水に浮く、泳ぐ練習をします。泳ぎに挑戦してみたい方、初心者大歓迎です。
木曜日	10:00~11:00	すこやか元気体操	スタジオ	15	椅子を使った運動や、手軽にできる体操やストレッチをします。日頃の疲れが取れ、体がスッキリ軽くなります。
金曜日	12:30~13:30	プールウォーキング	プール	15	プールでのウォーキングの基本を身に付けるクラスです。陸上の歩行動作の確認を行っていくクラスです。

■料金プラン

会員	月会費・料金	内容	クラス登録
月2回	1,600円	お忙しい方に、まずは月2回運動を実践したい方に最適です。	希望クラス登録
月4回	3,000円	毎週1回の運動で、運動習慣を身に付ける為に最適です。	
月8回	5,600円	週2回の運動は、確実な実感を得られます。より成果を出したい方に最適です。	
回数券	10,000円	6ヶ月有効チケットで、お好きなクラスをお時間が空いた時にご利用いただけます。	登録なし ※クラス要予約

■プールフリー会員

月会費4,320円 利用時間 月曜～金曜日 11:15～14:30

(上記クラスへの参加は、別途お申し込みが必要です。)

プールのスケジュールに合わせ、ご自身でプールコースを自由にご利用いただけます。



■施設利用について

運動教室終了後、プールサイドジャグジー(水着着用) & シャワーのご利用をいただけます。

運動後の疲れをゆっくりと癒してください。



■申し込み方法

- ご希望の教室をお決めいただき、スクール受付にて手続きをお願い致します。
- 料金の支払いは、お手持ちの銀行口座より引き落としとさせていただきます。銀行口座の詳細のわかるもの、銀行の届出印をご持参ください。
- その他、御不明な点が御座いましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

健康とは・・・？

健康とはただ疾病や傷害がないだけでなく、肉体的、精神的ならびに社会的に完全に快適な状態であること

世界保健機関WHOの憲章より

A-1 吉原店が、水中運動をオススメする理由

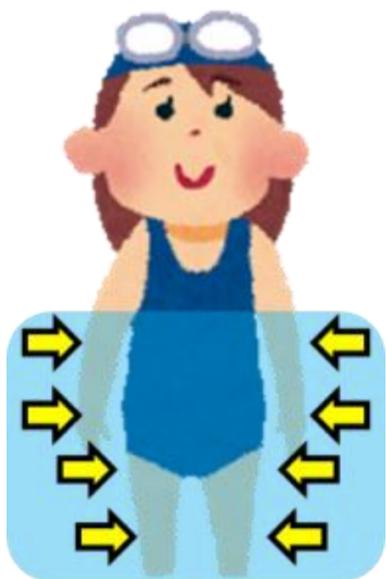
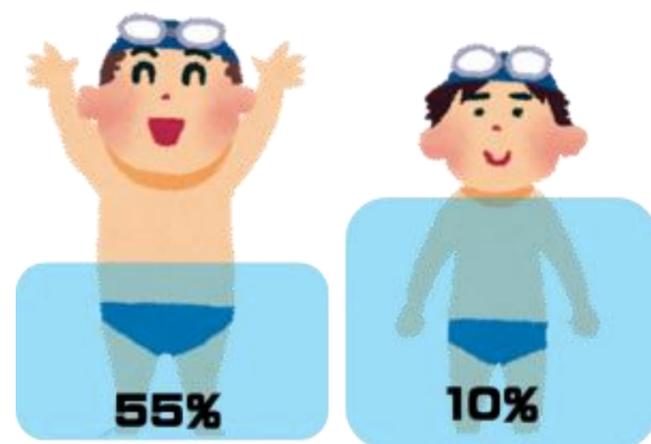
水中運動は、身体的な機能改善を促進させるために考えられた水中運動療法とも言います。

水の持つ特性「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」が体に良好な影響を与えるという研究成果に基づき、陸上での運動以上に効果が見られるプールでの水中運動を、A-1 吉原店はオススメしています。

浮力の効果によって

体重による膝や腰への負担を軽減し、
関節への過度な負担なく運動できる。

体重の感じ方が深さにより 50%~10%になります。



水圧の効果によって

血行が良くなり、むくみや冷え性が改善
腹式呼吸で心肺機能が向上します。

呼吸機能が高まると、更に脂肪が燃えやすくなります。

※スタジオレッスンも含め、専門知識を持ったスタッフが、皆様の健康を徹底サポートさせていただきます。どんなお悩みも、お気軽にご相談下さい。

A-1 スポーツプラザ吉原店

〒417-0854 静岡県富士市宇東川西町1-41

電話：0545-51-5757

営業時間 月～金/10:00～19:00 土曜日9:00～18:00

休館日 毎週日曜日・月末休館日29日・30日・31日

