

★会議室 教室プログラム★ 2022年1月15日まで

※予定は変更になることがあります。事前にお電話などでご確認ください。

当日申込 定員各15名(先着) ※参加人数によっては今後予約制になる可能性があります。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--------------|--|-------------------------|--|--------------|--------------|--|
| 午前 | 10:00~10:30 | 10:00~11:00 | 10:00~11:00 | 10:30~11:00 | 10:30~11:00 | 10:00~10:30 | 10:00~11:00 10:00~10:45 |
| | 初心者 ピラティス | ヨガ | ポール エクササイズ 第2・4水曜 | バランス ボール | のびのび 体操 | 初めて エアロ | 週末 ヨガ 第1日曜 エアロ ピクス 第1日曜 以外 |
| | トレーニング室利用料金 | 800円 | 600円 | トレーニング室利用料金 | トレーニング室利用料金 | トレーニング室利用料金 | 800円 400円 |
| 午後 | 11:00~11:45 | 11:15~11:45 | 11:15~11:45 | 11:15~11:45 | 11:15~11:45 | 11:00~11:45 | 11:15~11:45 |
| | エアロピクス | 初めて エアロ | のびのび 体操 | 初心者 ピラティス | のびのび 体操 | みんなで 筋トレ | バランス ボール |
| | 400円 | トレーニング室利用料金 | トレーニング室利用料金 | トレーニング室利用料金 | トレーニング室利用料金 | 400円 | トレーニング室利用料金 |
| 午後 | 14:00~14:30 | 14:00~15:00 | 14:00~14:45 | 14:00~14:45 | 14:00~14:45 | 14:00~14:45 | 14:00~14:45 |
| | バランス ボール | シェイプ アップ | みんなで 筋トレ | エアロピクス | リフレッシュ 体操 | リフレッシュ 体操 | みんなで 筋トレ |
| | トレーニング室利用料金 | 600円 | 400円 | 400円 | 400円 | 400円 | 400円 |
| 夜間 | | 幼児ダンス キッズダンス ※スクール 往復ハガキで 申し込み | | フラダンス スクール ※スクール 応募ハガキで 申し込み | 15:00~15:30 | 15:00~15:30 | |
| | | | 18:30~19:15 | 18:30~19:00 | 18:30~19:00 | 18:30~19:00 | 18:30~19:00 |
| | | | エアロピクス | 初めて エアロ | バランス ボール | のびのび 体操 | バランス ボール |
| | | | 400円 | トレーニング室利用料金 | トレーニング室利用料金 | トレーニング室利用料金 | トレーニング室利用料金 |

券売機にてトレーニング室利用券をお買い求めください。

| | | |
|----------|--|---|
| 初心者ピラティス | 1回30分間 大人：310円 高齢者：100円 障がい者：100円 | 呼吸法を覚えながら筋肉に刺激を与える運動です！ 室内シューズが必要。 |
| 初めてエアロ | | 基本のステップを中心に行います。 室内シューズが必要。 |
| バランスボール | | バランス感覚を養いながら、筋力向上や体のコンディションを整えます。 室内シューズが必要。※バランスボールのみ定員10名。 |
| のびのび体操 | | 歌謡曲に合わせて楽しく体操します！ 室内シューズが必要。 |

券売機にて各金額の教室チケットをお買い求めください。

| | | |
|-----------|---------------------------|--|
| エアロピクス | 1回45分間 400円 (利用料含む) | カウントを刻みながらリズムに合わせて体を動かします。 最後にストレッチでリラックスします。室内シューズが必要。 |
| みんなで筋トレ | | 自重負荷で家でも行える筋トレを教えます！ 体力に自信のない方でも安心してご参加ください！室内シューズが必要。 |
| リフレッシュ体操 | | 音楽に合わせて楽しく体を動かす体操です。 最後にストレッチでリラックスします。室内シューズが必要。 |
| シェイプアップ | 1回60分間 600円 (利用料含む) | 音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！ 室内シューズが必要。 |
| ポールエクササイズ | | ポール状のエクササイズ器具を使用した教室です。 器具の貸出しあります！ |
| ヨガ | 1回60分間 800円 (利用料含む) | ゆったりとした動きを呼吸で体も心もリフレッシュ♪ 器具の貸出しあります！ |
| 週末ヨガ | | 平日は参加が難しい方にもおすすめのヨガ教室です！ 器具の貸出しあります！ |