

	月	火	水	木	金	土
	水中フィットネス	水中フィットネス	多目的室	多目的室	水中フィットネス	水中フィットネス
10:00	予防改善運動 10:00~10:50 市川 由紀子 ★ 定員30名		ウエーブ ストレッチ 10:00~11:00 小島 留美子 ★ 定員14名	れべるあつぱ よが 10:00~11:00 佐藤 尚美 ★★ 定員14名	リフレッシュウォーキング 10:00~10:50 市川 由紀子 ★ 定員30名	バランスウォーキング 10:00~10:50 渡辺 かおり ★~ 定員20名
11:00	アクアダンス 11:00~11:50 市川 由紀子 ★★~ 定員30名	体力向上ウォーキング 11:00~11:50 篠崎 幸子 ★★ 定員20名		予防改善運動 11:00~11:50 市川 由紀子 ★ 定員30名	アクアダンス 11:00~11:50 市川 由紀子 ★★~ 定員30名	アクアダンス 11:00~11:50 市川 由紀子 ★★~ 定員30名
13:00		健やか貯筋ウォーク 13:00~13:50 角川 郁子 ★★ 定員20名				
14:00				健康アクア 14:00~14:50 佐々木 明子 ★★ 定員20名		
19:00					リフレッシュアクア 19:00~19:50 市川 由紀子 ★~ 定員20名	

おすすめ教室のご紹介

「リフレッシュアクア」(金)19:00~19:50

【指導員から】

ジョギング&ウォーキング、エアロビクス、ダンス、ウエイトトレーニング、スイミング等、体力づくりに効果的だと認識していても仕事や家事ですべてを行う事は難しいです。


体力づくりに必要な「心肺持久力」「柔軟性」「筋力」「筋持久力」これらを一度に行える総合的なアクアエクササイズとなっています。



お申込方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内 (水中フィットネス・多目的フィットネス共通)		
期	開講期間 (回数:8~15回)	申込期間
第1期	4/5(水)~7/22(土)	3/1(水)~3/19(日)
第2期	8/22(火)~12/2(土)	7/13(木)~7/23(日)
第3期	1/5(金)~3/23(土)	11/1(水)~11/14(火)

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。




◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます！
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！
詳しくは施設までお問い合わせください。



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録
お待ちしております

□「★」は運動強度を表しております。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。