

スポーツ交流施設(つどーむ) 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:高校生以上)

令和5年度【更新日:2023.8.30】

	火	水	木	金
	ミーティングルーム	ミーティングルーム	ミーティングルーム	ミーティングルーム
10:00		ルーシーダットン 10:00~11:00 金谷 香純 ★ 定員15名	太極拳 10:00~11:00 川村 賢 ★ 定員15名	リンパマッサージ& 健康体操 10:30~11:30 AYA SATO ★ 定員15名
11:00	アロマヨガ 11:10~12:10 小野寺 美乃 ★ 定員15名	からだコンディ ショニング 11:20~12:20 阿部 慎平 ★ 定員15名		
13:00	からだにやさしい 健康体操 13:00~14:30 飯田光子SSKT ★ 定員15名			
14:00				
19:00	むくみ改善・ 疲労回復ヨガ 20:20~21:20 大嶋 春香 ★ 定員15名	ZUMBA 20:00~21:00 AYA SATO ★★ 定員15名	フラダンス 18:45~19:45 高橋 はるか ★ 定員15名  サーキット エクササイズ 20:00~21:00 高橋 真大 ★★★ 定員15名	ボクシング エクササイズ 20:00~21:00 川上 嘉道 ★★★ 定員15名

フィットネス紹介

有酸素系エクササイズ！  
スリムアップを目指す方へ  
おススメのエクササイズです！



サーキット  
エクササイズ

有酸素プラス筋力ト  
レーニングでさらに  
燃えやすい身体を  
目指します！

ボクシング  
エクササイズ

ボクシングや格闘技を  
取り入れてカッコよく  
スタイルを引き締めま  
しょう！ストレス発散  
にもおススメです！



ZUMBA

ダンスで楽しくノリ  
よく、どなたでも簡  
単に踊れるエクササ  
イズです！  
汗をかいてシェイプ  
アップ！



リラックス系の心地よく身体を  
動かしたい方へおススメ！  
初めての方も安心して始められます！

ルーシーダットン

独自の深い呼吸法と  
ゆったりとした動きと  
ポーズで身体と心を整  
えていきます。



からだ  
コンディショニング

運動不足、肩こり、腰痛に  
お悩みの方。現役整骨院の  
院長が効率的に身体を整  
える方法を伝授します。



からだにやさしい健康体操

ストレッチ、筋力強  
化を取り入れた健  
康体操です！  
日常生活に必要な  
体力・筋力をつけて  
いきましょう！



気になるフィットネスを探そう！

おススメです！

リンパマッサージ  
&健康体操

肩 背中 脚



軽い運動とストレッチで身体のバラ  
ンスを整えたり、血行を促進して心肺  
機能高めましょう！  
リンパマッサージではむくみ解消、  
老廃物の排出が期待できます！

**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！

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

期	開講期間 (回数:約9~15回)	申込期間
第1期	4月~7月	3月1日~3月14日
第2期	8月~11月	7月1日~7月14日
第3期	12月~3月	11月1日~11月14日

◆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。



- 「★」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。