

スポーツ交流施設(つどいむ) 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6年度【更新日:2024.2.27】

	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
おすすめ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
にもおすすめです!

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
動かしたい方へおすすめ!
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!

**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、血行を促進して心臓
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。



◆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。



◆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)。

「★」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。