

月寒体育館 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)

				各教室のご紹介	
火	水	木	金	教室名	教室紹介
多目的室1	多目的室1	多目的室1	多目的室1		
10:00 ZUMBA 9:20~10:20 高田 志保				ZUMBA	ラテンを初めとした世界各国の音楽にのせて体を動かす気軽に楽しむダンスフィットネス
11:00 ストレッチヨガ(火) 10:45~11:45 佐藤 満美子	フラダンス 11:00~12:00 長谷川 細香	ビューティー ヨガ午前 10:30~11:30 丸谷 敏子	ピラティス 10:30~11:30 米沼 雅子	ストレッチヨガ	やさしいストレッチングに筋肉への意識の集中を高めて、呼吸法を併せて行うヨガになります。身体が硬くて自信がない方でも無理なく楽しみながら身体の変化の過程を体感出来る教室です。
13:00				ナイトピラティス	間接照明を使ったゆったりとした空間の中で、身体の歪みを改善し、バランス能力の向上や体軸をしっかり作ることが出来るエクササイズです。肩こりや腰痛のある方でも出来る範囲で無理をせずゆっくりなペースで進めて再発を予防することも期待できます。
14:00			Let's健康体操 13:30~14:30 佐藤 満美子	フラダンス	ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと踊るお馴染みのダンスです。心がリラックスされるだけではなくシェイプアップ効果も期待できます。
				ビューティーヨガ	ヨガで適切な筋力と柔軟性を身につけます。同時に、ストレッチポールを使用することで、身体的な緊張やこわばりを簡単に短時間で緩めます。体も心もほぐすことができ、深いリラクゼーションを得られます。
19:00				ピラティス	身体の歪みを改善しバランス能力の向上や体軸をしっかり作ることが出来るエクササイズです。肩こりや腰痛のある方でも出来る範囲で無理をせずゆっくりなペースで進めて再発を予防することも期待できます。
ナイトピラティス 19:30~20:30 山口 雅史	ストレッチヨガ(火) 19:30~20:30 佐藤 満美子	ビューティー ヨガ午後 19:30~20:30 丸谷 敏子		Let's健康体操	ストレッチ体操とリズムウォーキングを組み合わせた、簡単で身体に負担を掛けないエクササイズです。

お申込み方法		
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12回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~9月	6月1日~6月14日
第3期	10月~12月	9月1日~9月14日
第4期	1月~3月	12月1日~12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。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。



◆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)。

