

## 《 フィットネス教室のご案内 》

日	月	火	水	木	金	土
	10:00~10:30 ボールエクササイズ トレーニング室(表野)	10:00~11:00 フィットネス太極拳 研修室(武井)	10:00~10:30 全身ストレッチ トレーニング室(佐々木)			
11:00~12:00 ベーシックヨガ 研修室(塚田)	11:00~12:00 リフレッシュエアロ 剣道場(三枝)	11:00~12:00 ピラティス 研修室(武井)	 11:00~12:00 すこやか体操 剣道場(佐々木)	11:00~12:00 簡単ヨガ 柔道場(小見山)	11:00~12:00 ボディメイク&ステップ 研修室(亀谷)	11:00~12:00 初級エアロ 剣道場(塚田)
				13:00~14:00 シェイプアップヨガ 研修室(小見山)		
	15:00~15:30 お手軽筋力アップ トレーニング室(表野)	15:00~15:30 リラックスボールエクササイズ トレーニング室(尾澤)		15:00~15:30 ステップエクササイズ トレーニング室(稲川)	15:00~15:30 お手軽筋力アップ トレーニング室(亀谷)	
				15:30~16:30 タイ式ヨガ(ルーシーダットン) 研修室(加藤)		
	19:00~20:00 初級エアロ 剣道場(塚田)					20:00~20:30 簡単ボクササイズ トレーニング室(尾澤)

★購入された時間券、定期券の利用可能時間内であればトレーニング室のご利用が可能です。また、大会等により実施場所が変更になることがあります。

教室名	強度	定員	所要時間	参加費	内容
ボールエクササイズ	★	15	約30分	1時間券	中高年の方を対象とし、健康維持にバランスボールを使って楽しく全身を鍛えていきます
お手軽筋力アップ	★	15			中高年の方を対象とし、健康維持に不可欠な筋力の維持、向上を目指します
リラックスボールエクササイズ	★	15			肩甲骨まわりなどの筋肉をほぐすことで、肩こりの緩和や姿勢矯正効果が期待できます
全身ストレッチ	★	15			運動はきつい！という方に老若男女どなたでも無理なくできるストレッチです
ステップエクササイズ	★	15			リズムに合わせてステップ台で昇降運動を行う有酸素運動です
簡単ボクササイズ	★	15			リズムに合わせてパンチやキックなどを行いながら脂肪を燃焼をしていくプログラムです
すこやか体操	★	40	約1時間	すこやか体操券	高齢者の方を対象とし、健康維持と人とのふれあいを目的とした体操教室です
初級エアロ	★	40	約1時間	2時間券	基本的な動きやストレッチが中心で爽快に汗をかけるエアロビクスです
リフレッシュエアロ	★★	40			初級エアロではもの足りない方、中級者向けの教室です
簡単ヨガ	★	50			初心者でもヨガの心地よさが実感でき、心身とも健康になれる教室です
タイ式ヨガ(ルーシーダットン)	★	40			呼吸に重点を置いた動きで筋力や体力に自信のない方でもできる初心者向けのヨガです
ベーシックヨガ	★★	40			基本動作を中心に行い簡単ヨガよりも中級者向けの教室です
シェイプアップヨガ	★★	40			シェイプアップを目的とし、体脂肪を減らしたい方必見のヨガ教室です
フィットネス太極拳	★	40			ゆったりとした動きで日常からの解放、体の芯からリラックスする事を目的としています
ピラティス	★★	40			ストレッチときれいな身体づくり(筋力トレーニング)を目的とした教室です
ボディメイク&ステップ	★★	20	キュットしたくびれ、姿勢改善、代謝の良い体を目指すボディメイク、シェイプアップ教室です		

 すこやか体操のみ(トレーニング室利用不可)であれば、ビギナートレーニングを受ける必要はありませんが、事前に医師の診断を受け、教室に参加して良いかのご確認をお願い致します。