

H29年
9月～

自由参加型

フィットネス教室 紹介







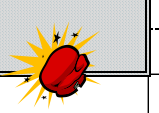



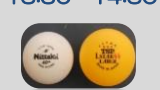


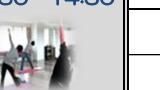


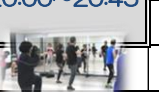
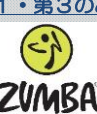
予約不要!
初回登録のみ!!
その日から始められます。

■...500円
■...1,000円

| ボディメンテナンス | ラージボール卓球 | ゆうゆうエアロ | ピラティス・ストレッチ | 初心者の為のトータルEx | NEW はじめてサーキットボクシング | 卓球ワンポイント | カラダ☆リセット |
|--|---|---|---|---|---|---|--|
| 筋肉の疲れやこわばりをほくします☆ | 楽しくラリーを続けよう! | エアロでさらに動きたい方向け! | 身体を本来の働きに戻し、免疫力UP! | 運動に慣れてない方もお気軽にどうぞ☆ | 初めての方でも楽しく汗をかけます☆ | 初心者の方でも基礎から指導します! | 姿勢に加え、日々の疲れもリセット! |
| ストレッチや筋トレで、日常生活に必要な筋力を向上させます。血行の流れを良くし、肩こり・腰痛の軽減やシェイプアップも期待できます。 | はじめてでも安心! 大きなボールで誰でもラリーの続く卓球を楽しみましょう | エアロビクスの基本から徐々に発展させ、持久力の向上やシェイプアップを目的として音楽に合わせて動きます。脳トレ効果もあります!! | 深部の筋肉を意識し身体の動きや働きを呼び起こします。骨盤や背骨を正しく戻す事で姿勢が良くなり内臓の働きにも役立ちます。 | これから教室を始める方におすすめ。マットやボール等を使ったトレーニングから、有酸素運動まで様々な運動を少しずつ進めていきます。 | はじめてでも安心ボクシングの動作で有酸素・筋トレをリズムに合わせて行います。シェイプアップも期待できます。 | 卓球を行ったことが無い方や興味のある方・卓球を過去に少し行ったことがある方を対象に、基礎を中心とした指導を行います。(初心者向け) | 腰の痛みや肩こり解消に!ストレッチポールやボールを使って身体のゆがみやクセをリセットします。初心者の方もオススメ! |
| 火曜日 時間/9:30~10:30 | 火曜日 時間/13:30~14:30 | 火曜日 時間/19:00~19:45 | 火曜日 時間/20:00~21:00 | 水曜日 時間/10:30~11:30 | 水曜日 時間/11:45~12:30 | 水曜日 時間/13:30~14:45 | 水曜日 時間/19:00~19:45 |
| NEW ZUMBA | サーキットボクシング | コアCOREコンディショニング | ソフトヨガ | 高齢者筋トレ教室 | ソフトヨガ | 女性の為のトータルEx | ステップEx |
| シェイプアップ+ストレス発散に! | シェイプアップ+ストレス発散に! | ゆがんだ身体のバランスを整えます! | 姿勢と呼吸法で心もリフレッシュ! | 誰でもどこでもできる筋トレ教室☆ | 姿勢と呼吸法で心もリフレッシュ! | 女性らしい身体づくりを目指します! | 踏み台を使って楽しくリズムに乗ります☆ |
| 世界のさまざまな音楽に合わせて、エクササイズするダンスフィットネス | ボクシングの動きから、有酸素・筋トレをリズムに合わせて行います。キックやパンチでストレスを解消!シェイプアップも期待できます。 | 身体のゆがみを整えながら、体幹を意識したエクササイズを行います。道具を使ったトレーニングも取り入れて筋力UPを目指しましょう! | 姿勢や呼吸法を重視し、健康促進・ダイエット効果を目的とする運動を幅広く楽しめれます。 | 効果的でいつでもできる運動で筋肉を鍛えましょう!体力に自信がない方でも気軽に参加できる教室です。 | 姿勢や呼吸法を重視し、健康促進・ダイエット効果を目的とする運動を幅広く楽しめれます。 | ヨガ・バレエ・ベリーダンスなど、女性が鍛えたい部分をすべて取り入れたエクササイズで楽しみながら運動をしましょう! | ステップ(踏み台)を上り下りする運動を音楽に合わせて行います。下半身強化・シェイプアップに効果的です。 |
| 第1・3水曜日 時間/19:30~20:30 | ①水曜日 時間/20:00~20:45 ②木曜日 時間/19:00~19:45 | 木曜日 時間/9:30~10:30 | 木曜日 時間/14:30~15:30 | 木曜日 時間/13:00~14:00 | 木曜日 時間/20:00~20:45 | 金曜日・土曜日 時間/9:30~10:30 | 金曜日 時間/10:45~11:30 |
| スラックライン | ベリーダンス | ヨガトレ | はじめてステップEx | シェイプUPステップ | リズムWORK OUT | NEW 天空大河 | 卓球レベルアップレッスン |
| 綱渡りで体幹トレーニング | 楽しく踊ってキレイにシェイプアップ! | パワーヨガ系エクササイズ | 踏み台運動の基本を身につけよう。 | ステップエクササイズに筋トレをプラス | 音楽に合わせて筋力アップ! | 武道系エクササイズ | ワンランク上を目指す方におすすめ! |
| 最新のフィットネスで体幹トレーニング!筋力・集中力・シェイプアップ・バランス能力など様々な効果があります。 | ベリーダンスの動きを基本にお腹まわりを引き締めます。自分の魅力を最大限に引き出し、女子力UPを目指しましょう! | ヨガに筋力トレーニングの要素を加えた教室で、筋力・体力・シェイプアップを目指そう!男性の方にもおすすめ!! | はじめての方でも安心!エアロビクスとステップ(踏み台)エクササイズの基本動作を身に付け、楽しく汗をかきましょう。 | 有酸素運動のステップエクササイズに筋力トレーニングを加えることで、より効果的なシェイプアップをしましょう。 | 音楽に合わせて楽しくトレーニング。筋力UPを目指しましょう! | 天・空・大・河の4つの世界観を反映させた武道系エクササイズ!静岡県東部初!! | 個々のレベルに合わせて、技術向上を目的とした練習を行います。指導員と練習できる時間が長い内容となっております。(中・上級者向け) |
| 金曜日 時間/19:00~20:00 | 土曜日 時間/10:45~11:45 | 土曜日 時間/13:30~14:30 | 日曜日(第2・4) 時間/10:30~11:15 | 日曜日(第2・4) 時間/11:30~12:15 | 日曜日(第1・3・5) 時間/10:30~11:15 | 日曜日(第1・3・5) 時間/11:30~12:15 | 水曜日 時間/9:15~11:30 |

自由教室週間予定表

2017/9~

| 時間/曜日 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|---|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | 第1・3・5開催 | 第2・4開催 |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | ボティメンテナンス 9:30~10:30  | 卓球 レベルアップ 9:15~11:30  | コア コンディショニング 9:30~10:30  | 女性 トータルEX 9:30~10:30  | 女性 トータルEX 9:30~10:30  | | |
| 11:00 | 初心者 トータルEX 10:30~11:30 | | | スタッフEX 10:45~11:30 | ベリーダンス 10:45~11:45  | リズム Work Out 10:30~11:15 | 初めてスタッフEX 10:30~11:15 |
| 12:00 | NEW はじめて サーキット ボクシング 11:45~12:30  | |  | | | NEW 天空大河 11:30~12:15  | シェイプUP スタッフ 11:30~12:15  |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | ラージボール卓球 13:30~14:30  | 卓球ワンポイント 13:30~14:30  | 高齢者筋トレ 13:00~14:00  | | ヨガレ 13:30~14:30  | | |
| 15:00 | | | ソフトヨガ 14:30~15:30 | | | | |
| 16:00 | 初回登録のみ!! | | | | | 開催時間までの受付で参加可能!! ワンコインで健康づくりを始めよう! | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | ゆうゆうエアロ 19:00~19:45 | 時間変更 カラダ☆リセット 19:00~19:45 | | 時間変更 サーキットボクシング 19:00~19:45 | スラックライン 19:00~20:30  | 卓球レベルアップのみ 料金1,000円になります。 | |
| 20:00 | ピラティス ストレッチ 20:00~21:00  | 時間変更 サーキットボクシング 20:00~20:45  | NEW ZUMBA 19:30~20:30 第1・第3のみ  | 時間変更 ソフトヨガ 20:00~20:45 | | 指導員や施設都合により急遽休講になる場合がありますので、ご了承ください。 【TEL】 055-973-7000 【HP】 http://www.shizuoka | |
| 21:00 | | | | | | 総合健康センター指定管理者 シンコースポーツ・静岡ビル保養グループ | |