

第2期S-フィット教室受講者募集のお知らせ

教室名・対象者	曜日	時間	教室NO.	定員	参加料金(税込)	指導内容
はじめてコース 一般(中学生以上) ※マシン経験者でも参加可能です	火	13:30~15:00	7201	各15名	各6,800円(全11回)	はじめての方を優先に、認知動作型トレーニングの基礎知識、マシンの使い方や運動の効果を指導します。 ※医師による運動制限のない方を対象とします。
		18:00~19:30	7202			
	水	11:00~12:30	7203			
	水	19:00~20:30	7204			
	木	13:30~15:00	7205			
		19:00~20:30	7206			
	金	10:30~12:00	7207			
	金	19:00~20:30	7208			
	土	11:00~12:30	7209			
日	10:30~12:00	7210				
フォローアップコース 90 認知動作型トレーニングマシンを使ったことがある方	火	11:00~12:30	7211	各18名	各9,200円(全11回)	継続者を対象に、正しい動作の習得や運動習慣の定着を目指します。 ※医師による運動制限のない方を対象とします。
		15:00~16:30	7212			
		19:30~21:00	7213			
	水	9:30~11:00	7214			
		13:30~15:00	7215			
	木	9:00~10:30	7216			
	金	9:00~10:30	7217			
	金	15:00~16:30	7218			
	土	9:30~11:00	7219			
日	9:00~10:30	7220				
フォローアップコース120 認知動作型トレーニングマシンを使ったことがある方	火	9:00~11:00	7221			
	木	10:30~12:30	7222			
	金	13:00~15:00	7223			

女性限定教室

フォローアップ90と120の違い
(フォローアップ90)
90分間の一般的な教室です。
(フォローアップ120)
120分間の教室です。時間に余裕を持ってトレーニングができ、ストレッチも念入りに行います。

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

【持ち物】室内用シューズ、運動着、タオル、飲み物

【日程は、行事等により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。】

★教室ご参加の方は、教室期間中にIn Body(体組成計)を1回無料で測定できます!

■ 開催日
○ 祝日
□ 休館日
▨ 無料期間