

第3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	7301	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	7302			
	水	11:00~12:30	7303			
		19:00~20:30	7304			
	木	13:30~15:00	7305			
		19:00~20:30	7306			
	金	10:30~12:00	7307			
		19:00~20:30	7308			
	土	11:00~12:30	7309			
	日	10:30~12:00	7310			
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	7311	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	7312			
		19:30~21:00	7313			
	水	9:30~11:00	7314			
		13:30~15:00	7315			
	木	9:00~10:30	7316			
	金	9:00~10:30	7317			
		15:00~16:30	7318			
	土	9:30~11:00	7319			
	日	9:00~10:30	7320			
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	7321			
	木	10:30~12:30	7322			
	金	13:00~15:00	7323			

女性限定教室

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。

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。

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。

10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			

11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	

12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					

【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
□ 休館日
○ 祝日
▨ 無料期間