

10月限定フィットネス

10/1 (土)	・ スッキリエアロ ・ カラダ☆リセット	10:00~10:45 11:15~12:00	担当: 細谷 担当: 細谷
10/2 (日)	・ ZUMBA	19:00~19:45	担当: 小松
10/4 (火)	・ シンプルエアロ ・ コンディショニングストレッチ	10:45~11:30 13:00~13:45	担当: 中山 担当: 真野
10/8 (土)	・ FIRCE CAMP	11:15~12:00	担当: 野崎
10/9 (日)	・ ZUMBA	19:00~19:45	担当: 影島
10/11 (火)	・ シンプルエアロ	10:45~11:30	担当: 中山
10/15 (土)	・ スッキリエアロ ・ カラダ☆リセット ・ ZUMBA GOLD	10:00~10:45 11:15~12:00 14:15~15:00	担当: 細谷 担当: 細谷 担当: 影島
10/16 (日)	・ ZUMBA	19:00~19:45	担当: 小松
10/18 (火)	・ シンプルエアロ ・ コンディショニングストレッチ	10:45~11:30 13:00~13:45	担当: 中山 担当: 真野
10/22 (土)	・ ヨガピラティス ・ 美ユーティBody Wave	13:00~13:45 14:15~15:00	担当: 宮田 担当: 宮田
10/23 (日)	・ ZUMBA	19:00~19:45	担当: 影島
10/25 (火)	・ シンプルエアロ	10:45~11:30	担当: 中山
10/29 (土)	・ FIRCE CAMP ・ シンプルピラティス	11:15~12:00 13:00~13:45	担当: 野崎 担当: 鍵山
10/30 (日)	・ ZUMBA	19:00~19:45	担当: 影島

- ・ スッキリエアロ
- ・ シンプルなステップでエアロピクスを楽しみ、心地よい汗を流してココロもカラダもリフレッシュ!
- ・ カラダ☆リセット
- ・ ストレッチボールやボールを使ってカラダのゆがみやくせをリセット。関節の動きの変化を感じましょう。
- ・ 代謝アップストレッチ
- ・ アクティブストレッチ、スタティックストレッチを中心に機能改善エクササイズをプラスすることで代謝アップを促します。
- ・ ヨガピラティス
- ・ 呼吸を意識した動きにフォーカスしながら、全身の筋強化・柔軟性・バランス力を高めます。
- ・ FIRCE CAMP
- ・ お尻とウエストの黄金比率を目指した最新美トレーニングプログラム☆音楽に合わせて行います。
- ・ シンプルエアロ
- 初めての方でも楽しめる! ベーシックなステップでリズムに乗り、エアロピクスを楽しみましょう☆
- ・ 美ユーティ Body Wave
- 「Waveパトン」を使い、しなやかにカラダを動かすことで背骨のつまりをとり、ウエストのくびれを作ります。
- 美しい姿勢&ボディラインを目指したエクササイズ☆

10月 フィットネス教室月間日程表

日	月	火	水	木	金	土
フィットネス教室参加方法について 事前申し込み制を廃止し、当日受付に変更になりました!! 当日受付開始30分前より受付 <small>(※変更になり次第発行終了(電話申し込み不可))</small> ①受付時に自由教室番号をご提示ください。 ②スタッフが検温と体調確認をします。 <small>(※検温・体調に問題ない場合は教室に参加できます。)</small> ③参加料のお支払いと引き換えに、教室参加チップをお渡ししますので、会場にて指導員へお渡しください。						
2	4	5	6	7	8	
ほじめてステップEX 10:30~11:15 コアトレ 11:45~12:30 チャレンジステップEX 13:30~14:15 ピラティス 14:45~15:30	ボディメンチアンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 ラジボール基礎 13:30~14:30 チャレンジステップEX 19:00~19:45	基礎レベルアップ A 9:15~10:15 基礎レベルアップ B 10:30~11:30 パレトEX 9:30~10:15 パレトン 10:45~11:30 基礎ファンポイント 13:00~14:00 ボディメンチアンス 19:00~19:45 ZUMBA 19:30~20:15	プロピラティス 9:30~10:15	ZUMBA 10:00~10:45 ビューティーエクササイズ 11:15~12:00 FIRCE CAMP 11:15~12:00	コアトレ 14:30~15:15	
ZUMBA 19:00~19:45	ピラティス 20:05~20:50	HITシェイプ 20:05~20:50	コンディショニングストレッチ 20:05~20:50	スラックライン 19:30~20:30		
9	11	12	13	14	15	
ほじめてステップEX 10:30~11:15 コアトレ 11:45~12:30 チャレンジステップEX 13:30~14:15 ピラティス 14:45~15:30	ボディメンチアンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 ラジボール基礎 13:30~14:30 チャレンジステップEX 19:00~19:45	基礎レベルアップ A 9:15~10:15 基礎レベルアップ B 10:30~11:30 パレトEX 9:30~10:15 パレトン 10:45~11:30 基礎ファンポイント 13:00~14:00 ボディメンチアンス 19:00~19:45 ZUMBA 19:30~20:15	プロピラティス 9:30~10:15	ZUMBA 10:00~10:45 ビューティーエクササイズ 11:15~12:00 FIRCE CAMP 11:15~12:00	コアトレ 14:30~15:15 スラックライン 19:30~20:30	ZUMBA GOLD 14:15~15:00
ZUMBA 19:00~19:45	ピラティス 20:05~20:50	HITシェイプ 20:05~20:50	コンディショニングストレッチ 20:05~20:50			
16	17	18	20	21	22	
ほじめてステップEX 10:30~11:15 コアトレ 11:45~12:30 チャレンジステップEX 13:30~14:15 ピラティス 14:45~15:30	ボディメンチアンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 ラジボール基礎 13:30~14:30 チャレンジステップEX 19:00~19:45	基礎レベルアップ A 9:15~10:15 基礎レベルアップ B 10:30~11:30 パレトEX 9:30~10:15 パレトン 10:45~11:30 基礎ファンポイント 13:00~14:00 ボディメンチアンス 19:00~19:45 ZUMBA 19:30~20:15	プロピラティス 9:30~10:15	ZUMBA 10:00~10:45 ビューティーエクササイズ 11:15~12:00	コアトレ 14:30~15:15 スラックライン 19:30~20:30	
ZUMBA 19:00~19:45	ピラティス 20:05~20:50	HITシェイプ 20:05~20:50	コンディショニングストレッチ 20:05~20:50			
23	25	26	27	28	29	
ほじめてステップEX 10:30~11:15 コアトレ 11:45~12:30 チャレンジステップEX 13:30~14:15 ピラティス 14:45~15:30	ボディメンチアンス 9:30~10:15 シンプルエアロ 10:45~11:30 コンディショニングストレッチ 13:00~13:45 ラジボール基礎 13:30~14:30 チャレンジステップEX 19:00~19:45	基礎レベルアップ A 9:15~10:15 基礎レベルアップ B 10:30~11:30 パレトEX 9:30~10:15 パレトン 10:45~11:30 基礎ファンポイント 13:00~14:00 ボディメンチアンス 19:00~19:45 ZUMBA 19:30~20:15	プロピラティス 9:30~10:15	ZUMBA 10:00~10:45 ビューティーエクササイズ 11:15~12:00 FIRCE CAMP 11:15~12:00 シンプルピラティス 13:00~13:45	コアトレ 14:30~15:15 スラックライン 19:30~20:30	
ZUMBA 19:00~19:45	ピラティス 20:05~20:50	HITシェイプ 20:05~20:50	コンディショニングストレッチ 20:05~20:50			
30	ご注意 ・日曜日(夜間)ZUMBAは第3研修室で開催のため、定員数は15名となります。					
ZUMBA 19:00~19:45	静岡県総合健康センター 055-973-7000					