

第1期S-フィット教室受講者募集のお知らせ

【対象】 一般（中学生以上）		※医師による運動制限のない方を対象とします					
教室名・対象者	曜日	時間	教室番号	定員	参加料金 (税込)	指導内容	
はじめてコース ※認知動作型トレーニングマシン 経験者でも参加可能 女性限定 教室	火	13:30~14:45	10101	各 15 名	各 6,800円 (全10回)	はじめての方を優先に、認知動作型 トレーニングマシンの基礎知識、 使い方や運動の効果を指導します。 *順を追ってトレーニングを進めていきます	
	火	18:00~19:15	10102				
	水	11:15~12:30	10103				
		19:00~20:15	10104				
	木	13:30~14:45	10105				
		19:00~20:15	10106				
	金	10:45~12:00	10107				
		18:00~19:15	10108				
	土	11:15~12:30	10109				
	日	10:45~12:00	10110				
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	11:15~12:30	10111	各 15 名	各 9,200円 (全10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。 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。	
		15:15~16:30	10112				
		19:45~21:00	10113				
	水	9:30~10:45	10114				
		13:30~14:45	10115				
	木	9:00~10:15	10116				定員につき 受付終了
	金	9:00~10:15	10117				
		15:15~16:30	10118				
	土	19:45~21:00	10119				
		9:30~10:45	10120				
日	9:00~10:15	10121					
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	9:00~10:45	10122				
	木	10:45~12:30	10123				
	金	13:00~14:45	10124				

★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！

4 月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	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	1

5 月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5

6 月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	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	1	2	3

■ ..開催日
 ■ ..休館日
○ ..祝日
 ■ ..サービスデー

※新型コロナウイルスの感染状況等により、日程変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。