

フィットネス教室紹介

2020年7月更新

※運動強度を★(1~3)で示しています

火	ボディメンテナン (ヨガマット・ボール) ★ 9:30~10:15 ボール、ストレッチボールを使って、日常生活の疲れをとりのぞき、血行の流れを良くします。肩こり腰痛の軽減やシェイプアップも期待できます！
	アクティブヨガ (ヨガマット) ★★ 11:00~11:45 エネルギーッシュなヨガを楽しみ、身体を活性化しましょう。呼吸とポーズで引き締め効果あり！
	高齢者筋トレ〈第2.4〉 ★ 13:00~13:45 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。
	ラージボール卓球 ★ 13:30~14:30 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。
	ステップサーキット (ステップ台) ★★★ 19:00~19:45 ステップ運動と筋トレを交互に行い心肺機能向上と筋力アップをバランスよく取り入れます。効果的な全身運動を楽しみましょう！
	ピラティス (ヨガマット・ボール) ★★ 20:05~20:50 深部の筋肉を意識し身体の動きや動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の改善にも役立ちます。
水	卓球レベルアップ〈A・B〉 ★★ ¥1000/回 A 9:15~10:15 / B 10:30~11:30 個々のレベルに合わせ、技術向上を目的とした練習を行います。指導員と練習時間が長いプログラムです。(中・上級者向け)
	バレトEX (ヨガマット・ストレッチボール) ★ 9:30~10:15 バレトンに必要な筋コンディショニングや筋トレを中心に、チェアバレトンも取り入れます。
	バレトン ★★ 10:45~11:30 バレエの動きにヨガなどフィットネス要素を含めた、音楽に合わせての有酸素運動。身体の軸を保つためコアを使い、シェイプアップも期待できます。
	卓球ワンポイント ★★ 13:30~14:30 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)
	ボディメンテナン (ヨガマット・ストレッチボール) ★ 19:00~19:45 ストレッチボールを使って、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！筋肉の疲れやこわばりをほぐします☆
	HIIT シェイプ (ヨガマット) ★★★ 20:05~20:50 短時間の高強度トレーニングで心拍数を高め、短い休息とワークアウトを繰り返します。ダイエットや心肺機能向上をねらいます。
	ZUMBA〈第1.3〉 ★★ 19:30~20:15 世界の音楽に合わせたダンスエクササイズ。ダンス好きの方から初心者の方まで、楽しく踊りましょう。シェイプアップ効果あり！

木	高齢者筋トレ ★ 13:00~13:45 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。
	ダンスエアロ ★★★ 19:00~19:45 エアロビクスを中心に、ジャズ・ヒップホップ要素を取り入れた有酸素運動です。体幹力を高めてシェイプアップ☆
	コンディショニングストレッチ (ヨガマット) ★ 20:05~20:50 筋膜リリース・体幹リッチで左右差を調整したり、セルフケアで筋温を高め血流を促し、カラダを整えます。
金	ステップサーキット (ステップ台) ★★★ 10:45~11:30 ステップ運動と筋トレを交互に行い心肺機能向上と筋力アップをバランスよく取り入れます。効果的な全身運動を楽しみましょう！
	コアトレ (ヨガマット・ボール・ストレッチボール) ★★ 14:30~15:15 体幹を鍛えて身体の不調や姿勢の改善を目的とした運動。シェイプアップして美ボディに！
	スラックライン ★★ 19:30~20:30 話題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・バランス能力などに効果あり。*親子で楽しく身体を動かしましょう*
土	代謝アップヨガ ★★ (ヨガマット) 13:00~13:45 呼吸とポーズで心と身体を整え代謝を高め、身体を引き締めます。ヨガ本来の魅力を実感できること間違いなし。男性にもおすすめ！
	サーキットボクシング (ヨガマット・ストレッチボール) ★★★ 14:30~15:15 ボクシングの動きを取り入れ、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&ストレス発散☆男性の方にもおすすめ！
	コアコン・リラックス (ヨガマット・ストレッチボール) ★ 15:45~16:30 チューブやフォームローラーを使用して関節の可動域を拡げたり、縮んだ筋肉を伸ばします。カラダのくせや疲労の改善が期待できます。
日 へ 第 1 ・ 3	リズムWORKOUT ★★★ 10:30~11:15 自重トレーニングをテンポに合わせて行います。筋トレが苦手でも音楽に合わせて楽しくトレーニング。はじめての方にもおすすめのプログラム!!
	天空大河 ★★ 11:45~12:30 天・空・大・河 4つの世界観を反映したアクション系エクササイズ!!所作や呼吸法も取り入れます。男性の方にもおすすめ！
日 へ 第 2 ・ 4 ・ 5	はじめてステップEX (ステップ台) ★ 10:30~11:15 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。
	コアトレ (ヨガマット・ボール・ストレッチボール) ★★ 11:45~12:30 体幹を鍛えて身体の不調や姿勢の改善を目的とした運動。シェイプアップして美ボディに！
	ステップサーキット (ステップ台) ★★★ 13:30~14:15 ステップ運動と筋トレを交互に行い心肺機能向上と筋力アップをバランスよく取り入れます。効果的な全身運動を楽しみましょう！
	ピラティス (ヨガマット・ボール) ★★ 14:45~15:30 深部の筋肉を意識し身体の動きや動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の改善にも役立ちます。

やむを得ず教室変更や休講及び担当指導者が変更になる場合があります

参加料 1回 500円 ※卓球レベルアップのみ 1回 1,000円

☆お得な回数券も販売中☆ 3000円/7回分【1回分無料】



~ご案内~

- 卓球レベルアップ教室は2クラスに分けての開催ですが、内容に変わりありません。
- 感染防止の観点から、入退室時の手指の消毒、運動前後のマスク着用をお願いいたします。
- 貸出用の用具を使用後は、必ずご自身で消毒をし返却をお願いします。(シューズ貸出不可)

~教室の申込方法について~



事前に電話にてご予約ください ★毎週土曜 14時 電話申込開始 *要週火曜~日曜の教室申込ができます

- 申込は参加希望のご本人様のみ、会員番号・氏名・連絡先をお伝えください。※スラックラインのみ家族分申込可能
- 電話申込後にキャンセルされる場合は速やかにご連絡ください。
- 高齢者筋トレ(木)は電話予約不要です。当日、直接窓口にお越しください。