

2020年度

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、体重100kg未満の方

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	火	13:30~14:45	●●01	女性限定教室	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	●●02			
	水	11:15~12:30	●●03			
		19:00~20:15	●●04			
	木	13:30~14:45	●●05			
		19:00~20:15	●●06			
	金	10:45~12:00	●●07			
		18:00~19:15	●●08			
	土	11:15~12:30	●●09			
	日	10:45~12:00	●●10			
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	●●11	各 15名	各 6,800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。
		15:15~16:30	●●12			
		19:45~21:00	●●13			
	水	9:30~10:45	●●14			
		13:30~14:45	●●15			
	木	9:00~10:15	●●16			
	金	9:00~10:15	●●17			
		15:15~16:30	●●18			
		19:45~21:00	●●19			
	土	9:30~10:45	●●20			
	日	9:00~10:15	●●21			
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	●●22	各 9,200円 (全10回)	各 9,200円 (全10回)	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。
	木	10:45~12:30	●●23			
	金	13:00~14:45	●●24			

※新型コロナウイルス感染症感染防止対策のため、開催時間・定員を変更して開催しております。

新型コロナウイルスの感染状況や施設行事等により、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。