

2021年度 S-フィット教室一覧表

【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 (下2桁)	定員	参加料金	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 (女性限定)	●●01	各15名	各 6,800円 (10回分)	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
		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90 コース ※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			
		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120 コース ※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 (10回分)	<p>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。</p> <p>フォローアップ90と120の違い</p> <p>「フォローアップ90」 ・90分間の一般的な教室です。</p> <p>「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</p>	
	木	10:45~12:30	●●23			
	金	13:00~14:45	●●24			