

S-フィット教室一覧

【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 (税込)	指導内容
<p>女性限定教室</p> <p>はじめてコース</p> <p>※認知動作型トレーニングマシン 経験者でも参加可能</p>	火	13:30~14:45	01	各 15名	各 6,800円 (全11回)	<p>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。</p> <p>*順を追ってトレーニングを進めていきます</p>
	火	19:00~20:15	02			
	水	11:00~12:15	03			
		19:00~20:15	04			
	木	13:30~14:45	05			
		19:00~20:15	06			
	金	10:30~11:45	07			
		19:00~20:15	08			
	土	11:00~12:15	09			
	日	10:30~11:45	10			
<p>フォローアップ コース 90</p> <p>※動作型トレーニングマシンを使ったことがある方</p>	火	9:00~10:15	11			
		10:30~11:45	12			
		15:00~16:15	13			
	水	9:30~10:45	14			
		13:30~14:45	15			
	木	9:00~10:15	16			
		10:30~11:45	17			
	金	9:00~10:15	18			
		13:30~14:45	19			
		15:00~16:15	20			
	土	9:30~10:45	21			
日	9:00~10:15	22				
						<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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> <p>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。</p> </div>

【持ち物】 室内用シューズ、運動着、タオル、飲み物

★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!

※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。