

H30年 6月エクササイズ・プログラムスケジュール

	火			水			研修室	木			金			土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
9:20																	
9:30																	
9:45																	
10:00																	
10:15																	
10:30																	
10:45																	
11:00																	
11:15																	
11:30																	
11:45																	
12:00																	
12:15																	
12:30																	
12:45																	
13:00																	
13:15																	
13:30																	
13:45																	
14:00																	
14:15																	
14:30																	
14:45																	
15:00																	
15:15																	
15:30																	
15:45																	
16:00																	
16:15																	
16:30																	
16:45																	
17:00																	
17:15																	
17:30																	
17:45																	
18:00																	
18:15																	
18:30																	
18:45																	
19:00																	
19:15																	
19:30																	
19:45																	
20:00																	
20:15																	
20:30																	
20:45																	
21:00																	
21:15																	

朝一番のヨガで心も身体も気持ちの良い一日をスタートさせます。定員18名。

筋脈をマッサージし、ほぐしていくことで柔軟性を無理なく高めていきます！身体の硬い方でも安心してご参加下さい

ついに福祉村に「フラダンス」のクラスが初登場!! ※定員15名。

「泳ぐ」ことの第一歩水泳の基本から安心して練習できるクラスです。

タオルを使って簡単エクササイズ骨盤調整やストレッチも行います。ボディケア系のクラスです!

不安定な吊り輪(ペルト)で自分の身体をコントロールしながら行う新しい筋トレクラスです。バランス感覚を養い、体幹トレーニングとして!

相当変更 エンジョイスイム(橋本恵子) 13:30~14:30

女性向け格闘技サークルです! ミットやサンドバックを叩いてシェイプアップやストレス発散に! ジム、またはプールの利用者が対象です。

小学4年生~対象のHIP HOPクラス。年齢制限はありません。カッコイイ振り付けで踊りましょう!

Memo
色のついたクラスは全て有料教室となります。その他の教室はプール、ジムの利用者専用対象としたショートプログラムやサークルです。教室により参加方法や料金が異なりますので予めご確認をお願いします。
マークは初心者でも、はじめ優しいクラスです (NEW マークは新設の教室です)
※祝日は別紙プログラムとなります
県民健康福祉村 検索
プログラムや教室紹介はホームページでもご覧頂けます

★マイコーチ★
ジム・プールにてご希望のトレーニングをマンツーマン指導いたします。