

2019年 2月エクササイズ・プログラムスケジュール

※2/11(月)は特別プログラムとなります。

	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	かんたんエアロ (柴崎)																
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																	

今月は時間が早くなっています。お間違えないようご注意ください。

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。

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。

「フラダンス」のクラス※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！

次回【2/15〜3/15】

TRXとヴァイバーを使って行なう60分の全4回制クラス！6つの身体能力要素を養って機能的なカラダ作りを目指します！【事前申込制】定員10名 ¥3,280 当日空きある場合のみ1回参加可能 ¥1,030

VIPRA(ヴァイバー)を使って行う340分の全4回制クラス！機能的なカラダ作りを目指します！【事前申込制】定員10名 ¥2,550 (施設利用料込) 当日空きある場合のみ1回参加可能 ¥820

自重トレーニングを用いて、しっかりとコアトレーニングを行います！当日先着順 定員20名・¥210

流れるような素早いステップを取り込んだ踊りです！！初心者の方でも音楽との一体感を楽しめます！

有酸素運動&筋トレを交互に行うサーキットトレーニングクラス！引き締め効果は抜群です！！

★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。

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、ジムの利用者を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、はじめてのクラスです (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