

2019年 1月エクササイズ・プログラムスケジュール ※1/14(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																	
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。

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！

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！

「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。

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

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

★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。