

フィットネス教室のご案内

健康を気遣うあなたに豊富なメニューをご用意しています
ご自分の目的に合ったプログラムをお選びください

※高校生のプログラム参加は許可しておりません



エアロ初級

音楽に合わせて体を動かす有酸素運動



ZUMBA®

様々な音楽に合わせて踊るダンスプログラム



健康体操

ストレッチや自体重を使った筋力トレーニング



健康ストレッチ

簡単なストレッチのプログラム



ヨガ

ヨガの基本ポーズと呼吸法でリラックス



ステップ初級

昇降運動を中心とした有酸素運動



○フィットネス教室プログラム内容

脂肪燃焼 🔥 筋力アップ 💪 健康作り 🌱 ダイエット 🍷 シニア 👴

・健康ストレッチ	🌱	👴	：簡単なストレッチを行い、身体の柔軟性を向上させましょう。
・やさしいピラティス	🌱	👴	：呼吸を意識し、骨格にフォーカスしながらインナーマッスルを鍛えていきます。
・ステップ初級	🌱	👴	：ステップ台を使った昇降運動です。リズムに合わせて簡単な動きで下半身を鍛えましょう！
・エアロ初級	🌱	👴	：音楽に合わせて身体を動かす全身運動です。シンプルな動きで楽しく体力UPを目指しましょう。
・ボディコンディショニング	💪		：正しく身体を使えるようになる為に簡単な自重トレーニングとストレッチを行うクラスです。
・Sintex® ～股関節をなめらかにする～	🌱	🍷	：正しい股関節の動きを習得することで、日常生活やトレーニングに活かします。
・Sintex® ～股関節と背骨の調律～	🌱	🍷	：「股関節」と「背骨」から全身を整え、動きやすい身体づくりを行います。
・ZUMBA®	🔥	🍷	：世界中の様々な音楽に合わせて、楽しく踊ります。ストレス解消にも最適です。
・ピラティス	🌱	🍷	：身体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整えましょう。
・エアロ初中級	🔥	🍷	：エアロ初級からレベルアップ！動きのバリエーションにもチャレンジしましょう！
・STRONG NATION™	🔥	🍷	：音楽と効果音がシンクロしたインターバルトレーニング！筋力や体力向上におススメです！
・ヨガ	🌱		：ヨガの基本ポーズでリラックス。柔軟性を高めてしなやかな身体づくりを行います。
・コツ骨体操	💪	👴	：チューブを使ったサーキットトレーニングです。短時間で効果的な筋力UPを目指します。
・HIIT THE BEAT	🔥	💪	：筋トレと簡単なブレイキングダンスの要素が組み合わさったトレーニングです。
・ZUMBA GOLD®	🌱	👴	：ZUMBAが初めてでも大丈夫！世界中の音楽に合わせて楽しく踊りましょう！
・健康体操	🌱	💪	：やさしい健康体操からレベルアップ！ストレッチや自重トレーニングを行い、動きやすい身体を目指します！
・ルーシーダットン	🌱		：深い呼吸で芯から身体を温めます。身体の調子を整えたい方にピッタリです。
・チェアトレ体操	👴		：椅子に座ってリズム体操を行います。楽しく運動し、認知機能を向上させましょう！
・エアロ&筋トレ	🔥	💪	：エアロピクスと筋力トレーニングを行い、全身を鍛え上げましょう！
・ウェーブリング&ヨガ	🌱	🍷	：ウェーブリングを使い、身体をほぐします。ヨガのポーズも取り入れて、身体を整えましょう。
・コンディショニングTR	🌱	👴	：ボールやチューブを使って全身を動かします。腰痛や肩こりの予防・改善に効果的です。

○ご利用の流れ

整理券受け取り

総合受付で15分前より配布



チケット購入

券売機にて販売



お得な定期券あります

チケットとカードを受付に

トレーニングルーム受付



更衣室

運動しやすい服装に



フィットネス教室利用者は無料で使えます！



シャワールーム



化粧室

整理券を講師に



プログラム参加



- 安全に運動していただく為、教室開始時間を過ぎての入室はご遠慮いただきます
- 運動しやすい服装、タオル、飲料水、が必要になります
- 男女各更衣室にロッカー（100円リターン式）、シャワールーム（無料）をご利用いただけます

○参加料金

（定期券の使用期限は1日～末日となります）

1回券	フィットネス教室参加の一回券	（税込）600円	○駐車場込定期券料金
1ヶ月定期券	フィットネス教室参加の定期券	（税込）4,800円	駐車場込定期券料金（税込）7,200円
1ヶ月共通定期券	トレーニングルーム+フィットネス教室の共通定期券	（税込）7,700円	駐車場込定期券料金（税込）9,400円

○週間タイムスケジュール

健康ストレッチ・コツ骨体操は無料教室です ※印の教室は室内シューズが必要です

	月	火	水	木	金
9:00	健康ストレッチ	健康ストレッチ	健康ストレッチ	健康ストレッチ	健康ストレッチ
	9:15～9:45 スタッフ	9:15～9:45 スタッフ	9:15～9:45 スタッフ	9:15～9:45 スタッフ	9:15～9:45 スタッフ
10:00	健康体操	やさしいピラティス	ヨガ	NEW チェアトレ体操	健康体操
	10:00～10:45 スタッフ	10:00～10:50 福本先生	10:00～11:00 岸原先生	10:00～10:45 スタッフ	10:00～10:45 スタッフ
11:00	ピラティス	エアロ初級 ※	ZUMBA GOLD® ※	ステップ初級 ※	ZUMBA® ※
	11:00～11:50 水崎先生	11:05～11:50 福本先生	11:15～12:00 Rye 先生	11:00～11:45 福本先生	11:00～11:50 今福先生
12:00	ZUMBA® ※	ルーシーダットン	NEW Sintex® ～股関節と背骨の調律～	ZUMBA® ※	エアロ&筋トレ ※
	12:05～12:50 水崎先生	12:15～13:05 横山優里先生	12:15～13:05 橘先生	12:10～13:00 横山加奈先生	12:10～12:55 原井先生
13:00	健康ストレッチ	コンディショニングTR	エアロ初中級	ピラティス	ウェーブリング&ヨガ
	13:20～13:50 スタッフ	13:20～14:05 横山優里先生	13:20～14:10 橘先生	13:15～14:05 湧田先生	13:15～14:15 原井先生
14:00		コツ骨体操			
		14:20～14:50 スタッフ			
15:00					
19:00	NEW ピラティス	STRONG NATION™ ※	ヨガ	NEW ボディコンディショニング	Sintex® ～股関節をなめらかにする～
	19:00～19:55 渡邊先生	19:00～19:45 池田先生	19:00～20:00 古賀先生	19:00～19:45 Rye 先生	19:00～19:50 橘先生
20:00	HIIT THE BEAT ※	ZUMBA® ※	健康ストレッチ	ZUMBA GOLD® ※	ZUMBA® ※
	20:10～21:05 渡邊先生	20:05～20:55 池田先生	20:15～20:45 スタッフ	20:00～20:45 Rye 先生	20:05～20:55 Rye 先生
21:00					健康ストレッチ
					21:05～21:35 スタッフ
22:00					