

# 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いません



## 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。
- 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！
- ピラティス 🌱 🍷 : ほぐす・伸ばすを大切に！深い呼吸にあわせて体を動かすことで、体の歪みや姿勢を改善効果があります！
- ZUMBA® 🔥 🍷 : 世界中の音楽に合わせて楽しく踊ります。ストレス解消・脂肪燃焼の効果が期待できます！
- 週替わりシェイプアップ 🔥 🏋️ : 26年度からの新プログラムです。様々な自重トレーニングで健康な体作りを！週替わりメニューなのでお楽しみに！
- 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。
- 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。
- 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。
- ピラティス&ヨガ 🌱 🍷 : 柔軟性を高め自律神経を整えながら姿勢改善を行うクラスです。体幹強化やストレス軽減に繋がります。
- ルーシーダットン 🌱 : 呼吸×ストレッチ×筋トレ で「100歳まで元気」を目指す体づくりのクラスです。
- コンディショニングTR 🌱 🧘 : チューブ・ボールを使った筋トレ。肩こり改善・予防を目標とした全身運動のクラスです。
- 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。
- 初めてのエアロ 🌱 : 初めての方やマイペースに体を動かしたい方のクラスです。音楽に合わせて体を動かしましょう！
- Sintex® ~股関節と背骨の調律~ 🌱 🍷 : 股関節と背骨のしなやかな動きを取り戻すための教室です。可動性を広げ正しい体の動かし方を知りたい方にオススメです。
- エアロ初中級 🔥 🍷 : エアロ初級からレベルアップ！全身をダイナミックに動かし、脂肪燃焼を促すクラスです。
- にこにこリズム 🌱 : 脳トレやリズム・トレーニングなど幅広く行います。どんな方でも参加できるクラスです！
- ステップ初級 🌱 🧘 : ステップ台を使ったプログラムです！にこにこベースでできる運動を行っていきます。
- 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。
- Sintex® ~Tone~ 🌱 : 背骨の調律を通じて体の力を解放し、深い睡眠と快適な日常をサポートする新しいエクササイズプログラムです。
- 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！
- ウェーブリング教室 🌱 🍷 : 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。
- Sintex® ~股関節をなめらかにする~ 🌱 🍷 : 股関節の正しい動かし方を習得し、腰痛・膝痛の改善・緩和が期待できる機能改善を目的としたクラスです。
- エアロ&ストレッチ 🌱 🔥 : エアロピクスとストレッチを組み合わせた運動完結型のクラスです。

## ○ご利用の流れ



フィットネス教室利用者は無料で使えます！



- 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
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
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

駐車場込定期券料金 (税込) 7,200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	チェアトレ体操 ※	やさしいピラティス	ヨガ	にこにこリズム ※	健康体操
	10:00~10:45 スタッフ	10:00~10:50 福本先生	10:00~11:00 まゆみ先生	10:00~10:45 福本先生	10:00~10:45 スタッフ
11:00	ピラティス	エアロ初級 ※	初めてのエアロ ※	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 橘先生	11:00~11:45 福本先生	11:00~11:50 今福先生
12:00	ZUMBA® ※	ピラティス&ヨガ	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	12:05~12:55 増田先生	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	週替わりシェイプアップ ※	ルーシーダットン	エアロ初級 ※	ピラティス	ウェーブリング教室
	13:30~14:15 川路先生	13:10~14:00 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		コンディショニングTR		コツ骨体操	
		14:15~15:00 横山優里先生		14:20~14:50 スタッフ	
19:00	ピラティス ※	STRONG NATION™ ※	ヨガ	ZUMBA® ※	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	19:00~19:50 川路先生	19:00~19:50 橘先生
20:00	HIIT THE BEAT ※	ZUMBA® ※	健康ストレッチ	Sintex Tone	エアロ&ストレッチ ※
	20:10~21:05 渡邊先生	20:05~20:55 池田先生	20:15~20:45 スタッフ	20:05~21:05 Saki先生	20:10~21:10 橘先生
21:00					
22:00					