

# 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。
・やさしい健康体操	🌱	👵	：運動初心者の方に合わせたストレッチや自重トレーニングを特い、体力UPを目指します。
・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！
・やさしいピラティス	🌱	🍷	：呼吸を意識し、体幹部を刺激します。ピラティスが初心者の方におススメです。
・エアロ初級	🌱		：音楽に合わせて身体を動かす全身運動です。楽しく体力UPを目指しましょう。
・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！
・ステップ初級	🌱	👵	：ステップ台を使った昇降運動です。簡単な動きで下半身を鍛えましょう！
・ステップ	🔥	🍷	：ステップ初級からレベルアップ！ステップ台の昇降運動を行い、体力UP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。
・ララサーキットライト	👵		：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！
・自重トレーニング	🌱	💪	：自体重やチューブを使った、筋力トレーニングを行います。一日の締めには気持ちよく身体を動かしましょう！
・エアロ&筋トレ	🔥	💪	：エアロビ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！
・ウェープリング&ヨガ	🌱	🍷	：ウェープリングを使い、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～	🌱		：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。
・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

## プログラム参加

整理券を講師に



- 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）500円
1ヶ月定期券	フィットネス教室参加の定期券	（税込）4,000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）7,000円

## ○駐車場込定期券料金

駐車場込定期券料金（税込）6,000円
駐車場込定期券料金（税込）8,500円

## ○週間タイムスケジュール 2024年4月～

※印の教室は室内シューズが必要になります

	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	NEW やさしい健康体操	やさしいピラティス	NEW ヨガ	ララサーキットライト ※	健康体操
	10:00～10:45 スタッフ	10:00～10:50 渋谷先生	10:00～11:00 岸原先生	10:00～10:50 スタッフ	10:00～10:45 スタッフ
11:00	NEW ZUMBA® ※	エアロ初級 ※	ZUMBA GOLD® ※	ステップ初級 ※	ZUMBA® ※
	11:00～11:45 戸澤先生	11:05～11:50 渋谷先生	11:15～12:00 Rye 先生	11:10～11:55 福本先生	11:00～11:50 今福先生
12:00	NEW ピラティス	NEW ヨガ	エアロ初級 ※	ZUMBA® ※	エアロ&筋トレ ※
	12:05～12:55 戸澤先生	12:10～13:10 田中景子先生	12:30～13:15 橋先生	12:15～13:05 横山加奈先生	12:10～12:55 原井先生
13:00	エアロ初中級 ※	コツ骨体操	コンディショニングTR	NEW ピラティス	ウェープリング&ヨガ
	13:20～14:10 橋先生	13:45～14:15 スタッフ	NEW 13:30～14:15 横山優里先生	13:30～14:20 湧田先生	13:15～14:15 原井先生
19:00	STRONG NATION ※	HIIT THE BEAT ※	ヨガ	ステップ ※	Sintex® ～股関節をなめらかにする～
	19:00～19:45 池田先生	19:30～20:25 渡邊先生	19:00～20:00 古賀先生	19:00～19:45 横山優里先生	19:00～19:50 橋先生
20:00	ZUMBA® ※	健康ストレッチ	NEW 自重トレーニング	ルーシーダットン	ZUMBA® ※
	20:05～20:55 池田先生	20:40～21:10 スタッフ	20:15～20:45 スタッフ	20:00～20:50 横山優里先生	20:05～20:55 Rye 先生

健康ストレッチ・コツ骨体操・自重トレーニングは、無料で参加いただけます。