2024年　7月エクササイズ・プログラムスケジュール

火

Aスタジオ

- 道具を使いながら簡単な筋トレ＆ストレッチ
- **ベーシックトレーニング**（柴崎）10:00～11:00
- **体幹ヨガ**（土田）11:20～12:20
  - 呼吸と共にコアを鍛えます
- **ファンクショナルトレーニング**（AYANA）19:30～20:30　定員　20名
  - TRX＆バイパー（筒状のダンベル）を使う教室です

Bスタジオ

- ４０分クラス ￥２１０
- **スタート筋トレ** ～楽しく体力アップ～（小山）10:30～11:10

水

Aスタジオ

- **無料軽体操** 9:30～10:00
- **引き締めヨガ**（KIRANA）10:15～11:15
- **HIP HOP**（YUiNA）11:30～12:30　※3日は休講
  - 7月は代行 担当:DAISUKE
- NEW 7/3・10は無料体験日
- **～リフレッシュ体操～ 10回講座**【7/17～9/18】1回参加￥1,050 13:00～14:00
  - どんな運動をしたらいいかわからない方や肩こりや腰痛改善をしたい方などにオススメ♪
  - 担当：柴崎
  - 申込日 7/3(木)14：00～
  - ※3日前の時点で4名以下の場合は中止となります
- 筋トレを行います
- **無料教室** 18:45～19:00
- **HOUSE**（黒川）19:30～20:30
  - 流れるような素早いステップを取り込んだ踊りを楽しむクラス

Bスタジオ

- ４０分クラス ￥２１０
- **姿勢エクササイズ** ～猫背・反り腰改善～（櫻井）10:30～11:10
  - 簡単な体操で『骨盤』を正しい位置に整えていきます

木

Aスタジオ

- **ベリーダンス**（マリー）9:45～10:45
- ❀女性限定❀ **チームマイナス3キロ！**【5/9～7/11】1回参加￥1,050 11:15～12:15
  - 次回開催日【7/25～10/3】※8/15は休講　申込日 7/18(木)10：00～ ※4名以下の場合は中止
- **骨盤コンディショニング＆ストレッチ**（山崎陽子）13:30～14:30
- **キッズ体育** 幼児クラス（月謝制）15:30～16:20
- **キッズ体育** 学童クラス（月謝制）16:30～17:30
- 筋トレを行います
- **無料教室** 18:45～19:00
- **フィットネスキックボクシング**（SHIZUKA）19:30～20:30

Bスタジオ

- 7／4は無料体験日
- NEW **ストレッチ＆ピラティス**（KIRANA）9:45～10:45
- **大人バレエ入門スクール**【7/18～8/29】1回参加￥1,570 11:00～12:30　※8/15は休講
- **大人バレエ基礎スクール**【7/18～29】1回参加￥1,570 12:45～14:15　※8/15は休講
- **キッズバレエ** 学童クラス（月謝制）17:00～18:15

金

Aスタジオ

- ラテンフィットネスと筋トレを組み合わせ楽しく体を動かそう
- **ViVA！ラティーノ**（マリー）10:00～11:00
- **エンジョイエアロ**（柴崎）11:15～12:15
- **TRX plus**（asayo）12:45～13:45　定員　20名
- 日時変更 **レッツ! 簡単筋トレ** 14:30～15:00
  - 自重を使って簡単な筋トレを行います スタジオ専用券でも参加できます ※室内シューズは不要です
- **キッズダンス** 学童クラス（月謝制）16:30～17:30
- **キッズダンス** ジュニアクラス（月謝制）17:40～18:40
- **夜ヨガ** -体幹・コアを育てる-（川崎）19:30～20:30
  - 全身をまんべんなく動かし身体の巡りを良くしましょう

Bスタジオ

- ４０分クラス ￥２１０ 《5日・19日実施》
- **リズム体操** ～音楽に合わせて～（土田）10:30～11:10
- **はじめてピラティス**（山崎陽子）11:30～12:30

土

Aスタジオ

- **デトックスヨガ** -ﾘﾝﾊﾟｹｱ&ﾂﾎﾞ押し-（櫻井）10:00～11:00
- **キッズコーディネーション** 6/15～9/28 ≪ 休 講 ≫
- **初めてのヨガ × 筋トレ**（櫻井）13:00～14:00
- **フィットネスキックボクシング**（SHIZUKA）14:30～15:30
- **TRX体験会**（AYANA）16：00～16：30
- **TRXワークアウト**（AYANA）19:00～20:00　定員 20名

Bスタジオ

- 不調解消 心も体もスッキリ！
- 6/15～9/28 休講となります また、10月より火曜に移動します 16:30～17:30
- 初心者向けのポーズとダンベルを使った筋トレを行います

日

Aスタジオ

- **ハタフローヨガ**（山崎純子）10:30～11:30
- **メリハリBODY**（TAKAKO）12:00～13:00　定員 20名
- **ボクサシェイプ**（HAYATO）13:30～14:30

◎ＴＲＸとは？
サスペンションを用いて、自体重と重力を負荷として利用するトレーニング法です

今月のおすすめ教室

毎週木曜 9:45～10:45
【ストレッチ＆ピラティス】
担当：KIRANA
※7/4は除く

毎月おすすめの教室をピックアップ★
その教室に参加された方にはIn BODY券をプレゼント！
この機会に是非参加してみて下さい♪
（お1人様１回）

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、トレーニングジムの利用者を対象としたプログラムです。
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、はじめ易いクラスです
（ NEW マークは新設の教室です）
祝日プログラムは別紙となります
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

≪有料教室の参加方法≫

＊教室の受付は当日先着順です（各教室参加は高校生以上が対象）
＊券売機にて、施設利用料と教室券を購入していただき、受付にて入館手続きを行います

◎スタジオ専用券のご利用方法

＊教室30分前より入館手続きができます
＊館内の滞在時間は、教室の前後30分のみとなります
＊シャワー・サウナの利用ができます
＊２本続けて教室参加もできますが、教室の間が30分以上開いている場合はお受けできませんのでご了承ください

※ 教室の前後15分を含め、Aスタジオはストレッチエリアとしてご利用いただけませんのでご了承下さい

◎スクールの受付時間は30分前から

＊スクール参加の方の施設利用時間は教室の前後30分のみとなります（トレーニングジム利用は除く）
＊初日に一括料金支払いとなります（お休みした場合の返金はございません）
＊１日だけの参加も可能です 教室によって料金が異なります（当日参加の事前予約はできません。当日受付にてお申し込み下さい）

温水プールは当面の間、休止となります ご了承ください

キッズ月謝

- ・幼児　1回￥1,050
- ・学童　1回￥1,250
- ・ジュニア　1回￥1,250
- 【都度払い】￥1,250

★マイコーチ★

ご希望のトレーニングをマンツーマン指導いたします。
ご希望の方はお問い合わせ下さい。

教室開始時間過ぎてのご参加はお断りしております。担当者の都合により教室変更となる場合があります。
詳しくは総合受付にてご案内しております。　総合受付　048-962-0294