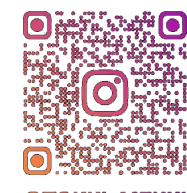


2024年 8月エクササイズ・プログラムスケジュール



| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--|-------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | |
| 9:20 | 道具を使いながら簡単な筋トレ & ストレッチ | | 無料軽体操 9:30~10:00 | | | | 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 | | | | | |
| 10:00 | ベーシックトレーニング (柴崎) 10:00~11:00 | 40分クラス ¥210 | 引き締めヨガ (KIRANA) 10:15~11:15 | 40分クラス ¥210 | ベリーダンス (マリー) 9:45~10:45 | ストレッチ & ピラティス (KIRANA) 9:45~10:45 | VIVA! ラティーノ (マリー) 10:00~11:00 | 40分クラス ¥210 ※毎週実施します | デトックスヨガ -リンパケア&ツボ押し- (櫻井) 10:00~11:00 | | | |
| 11:00 | 内容変更 | スタート筋トレ ~楽しく体カアップ~ (小山) 10:30~11:10 | HIP HOP (YUINA) 11:30~12:30 ※代行になります | 姿勢エクササイズ ~猫背・反り腰改善~ (櫻井) 10:30~11:10 | チームマイナス3キロ! 【7/25~10/3】 ※1回参加¥1,050 ※8/15は休講 | 大人バレエ入門スクール 【7/25~9/5】 1回参加¥1,570 11:00~12:30 ※8/15は休講 | エンジョイエアロ (柴崎) 11:15~12:15 | リズム体操 ~音楽に合わせて~ (土田) 10:30~11:10 | キッズコーディネーション 6/15~9/28 << 休講 >> | | ハタフローヨガ (山崎純子) 10:30~11:30 | |
| 12:00 | リラクソスヨガ (土田) 11:20~12:20 | | | 8月は代行となります 担当:SHU-TO | | | | はじめてピラティス (山崎陽子) 11:30~12:30 | 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) | | メリハリBODY (TAKAKO) 12:00~13:00 定員 20名 | |
| 13:00 | | | | 簡単な体操で『骨盤』を正しい位置に整えていきます | | 大人バレエ基礎スクール 【7/25~9/5】 1回参加¥1,570 12:45~14:15 ※8/15は休講 | TRX plus (asayo) 12:45~13:45 定員 20名 | | 初めてのヨガ x 筋トレ (櫻井) 13:00~14:00 | 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 | | |
| 14:00 | | | | | 骨盤コンディショニング & ストレッチ (山崎陽子) 13:30~14:30 | | | | | | | ボクサシェイプ (HAYATO) 13:30~14:30 ※8/4は代行 |
| 15:00 | 14:30~15:00 【レッツ! 簡単筋トレ】 上記の教室は、しばらくの間休講させていただきます。再開が決まりましたらお知らせいたします。 | | | | | | | 時間・教室変更 無料教室 15:00~15:15 | | | | |
| 16:00 | | | | | キッズ体育 幼児クラス (月謝制) 15:30~16:20 ※8/15は休講 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | キッズ体育 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30 ※8/15は休講 | キッズバレエ 学童クラス (月謝制) 17:00~18:15 ※8/15は休講 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | キッズダンス 学童クラス (月謝制) 16:30~17:30 ※8/16は休講 | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | キッズダンス ジュニアクラス (月謝制) 17:40~18:40 ※8/16は休講 | | | | |
| 20:00 | 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 | 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 | | フィットネスキックボクシング (SHIZUKA) 19:30~20:30 | 全身まんべんなく動かし、身体の巡りを良くしましょう! | 夜ヨガ -太陽礼拝でデトックスヨガ- (川崎) 19:30~20:30 | 8/2は無料体験日 NEW HIPHOP NIGHT (KAZUMA) 19:00~20:00 ※定員12名 | 時間変更 TRX ワークアウト (AYANA) 19:30~20:30 定員 20名 | | |
| 21:00 | | | | | | | | キッズダンス担当のKAZUMAがキッズクラスに初登場☆アイルーやリズムトレーニングなど基礎を行っていきます ※保護者同伴であれば中学生も参加できます | | | | |

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出来ます
- * 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・サウナの利用が出来ます
- * 2本続けて教室参加も出来ますが、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 (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。

今月のおすすめ教室

毎週日曜 10:30~11:30 【ハタフローヨガ】 担当: 山崎純子

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ください (お1人様1回)

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