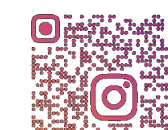


2024年 11月エクササイズ・プログラムスケジュール



LINE



@TOKKI_MEKKI

	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											
9:30											
9:45	朝っち 9:30~9:45 スタジオ専用券でも参加できます!		無料軽体操 9:30~10:00 スタジオ専用券でも参加できます!					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											11/24は屋外にて「青空ヨガ」を実施します
10:15	ベーシックトレーニング (柴崎) 10:00~11:00				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					
10:30		スタート筋トレ ~楽しく体カアップ~ (小山) 10:30~11:10									
10:45			引き締めヨガ (KIRANA) 10:15~11:15	姿勢エクササイズ ~猫背・反り腰改善~ (櫻井)							
11:00					姿勢改善 & ボディケア (マリー) 11:00~11:40						
11:15					11/7は無料体験日	大人バレエ入門スクール 【11/7~12/19】 1回参加 ¥1,570 11:00~12:30					
11:30	リラックスヨガ (土田) 11:20~12:20		フラダンス (MIKU) 11:30~12:30	素敵な音楽に合わせて全身を動かし美しい姿勢を目指しましょう ※1ヶ月で1曲を仕上げていきます							
11:45											
12:00											
12:15											
12:30											
12:45											
13:00											
13:15											
13:30											
13:45											
14:00											
14:15											
14:30											
14:45											
15:00											
15:15											
15:30											
15:45											
16:00											
16:15											
16:30											
16:45											
17:00											
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											
18:45											
19:00											
19:15											
19:30											
19:45											
20:00											
20:15											
20:30											
20:45											
21:00											

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

◎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
障がい者ダンススクール
-アミークス-
15:00~16:30 ※第1~第4土曜実施
こちらの教室はアシストグループ「アミークス」が実施しています
詳細はこちらまで ☎048-940-3097

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。

リクエストにお応えして・・・
『ゾロ目キャンペーン』
開催
11/26(火)~11/29(金)

★ イベントのお知らせ
◎11/17(日) 10:30~11:30
【ウォーキング教室】※雨天中止
◎11/24(日) 10:30~11:30
【青空YOGA】※雨天時研修室
◎11/24(日) 13:00~16:00
【姿勢カルテ & InBODY測定会】
※小学生から測定可能
↑↑ 上記のイベントは ↑↑
11/1(金)10時より申込開始です
詳しくは別紙をご覧ください!

運動神経を向上させる教室です
対象は1年~4年生

キッズ
コーディネーション
学童クラス
(都度払い制)
16:30~17:30

スタジオ専用券でも参加できます!

アイルージョンやリズミトレーニングなど基礎を行っています
※保護者同伴であれば中学生も参加できます

今月のおすすめ教室
毎週火曜 19:30~20:30
【ファンクショナルトレーニング】
担当: AYANA
毎月おすすめの教室をピックアップ★
この教室に参加された方には特別なプレゼントがあります!
どんなプレゼントかはお楽しみ♪是非参加してみてください!
(お1人様1回)