

2024年 12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	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	VIVA! ラティノ (マリー) 10:00~11:00		デトックスヨガ - リンパケア&呼吸押し (櫻井) 10:00~11:00		
10:15		スタート筋トレ ~楽しく体カアップ~ (小山) 10:30~11:10	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) 10:30~11:10				リズム体操 ~音楽に合わせて~ (土田) 10:30~11:10			不調解消 心も体もスッキリ!
11:00					姿勢改善 & ボディケア (マリー) 11:00~11:40	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	エンジョイ エアロ (柴崎) 11:15~12:15		キッズ体育 幼児クラス (月謝制) 11:30~12:20		ハタフラヨーガ (山崎純子) 10:30~11:30
11:15											
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 パカートの貸出しは数に限りがあります靴は不要です				はじめてピラティス (山崎陽子) 11:30~12:30			
12:00						大人バレエ 基礎スクール [11/7~12/19] 1回参加 ¥1,570 12:45~14:15					
12:15					骨盤 コンディショニング & ストレッチ (山崎陽子) 13:30~14:30						
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	運動神経を向上させる教室です対象は1年~4年生										
16:30	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										
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											
21:15											

◆施設点検のお知らせ◆
12/2(月)~12/9(月)
上記の期間中、
屋内施設は休館となります
(ジム・スタジオ・更衣室)

運動神経を向上させる教室です対象は1年~4年生

ストレッチボールを使って全身をほぐし質の良い睡眠がとれるように呼吸や身体を整えます

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

無料教室 18:45~19:00

大人バレエ (入門・基礎)
次回開催日 [R7.1/9~2/13]
申込日 12/26(木)10:00~

無料教室 18:45~19:00

アիրルーションやリ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

◎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

毎週日曜 12:00~13:00
【メリハリBODY】
担当: TAKAKO

毎月おすすめをピックアップ★
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)

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

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いただけます

◎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、教室の間に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

◎スクール受付時間は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))

12/19(木)~12/25(水)はクリスマス特別プログラム 後日お知らせいたします♪

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