

# 2025年 2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											
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!								
10:00											
10:15	ベーシック トレーニング (柴崎) 10:00~11:00										
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								
11:00											
11:15											
11:30											
11:45											
12:00	リラックスヨガ (土田) 11:20~12:20										
12:15											
12:30			フラダンス (MIKU) 11:30~12:30								
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	運動神経を 向上させる教室です 対象は1年~4年生										
16:30											
16:45											
17:00	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										
17:15											
17:30											
17:45											
18:00											
18:15											
18:30											
18:45											
19:00											
19:15											
19:30											
19:45											
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										
20:15											
20:30											
20:45											
21:00	TRX&パイパー (筒状のダンベル) を使う教室です										
21:15											

## 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

## ※ 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すのでご了承ください

## ◎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)

## 温水プールは閉鎖致しました

長らくご愛顧いただき誠にありがとうございました

## 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。

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

不調解消心も体もスッキリ!

2ヶ月で1曲を仕上げていきます  
※バウスの貸出しは数に限りがあります  
※靴は不要です

大人バレエ(入門・基礎)  
次回開催日【2/27~4/10】  
※3/20は休講  
申込日 2/20(木)10:00~

運動神経を向上させる教室です  
対象は1年~4年生

スタジオ専用券でも参加できます!

障がい者ダンススクール-アミクス-  
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「アミクス」が実施しています  
詳細はこちらまで ☎048-940-3097

◎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

アレルジョンやリズ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

## 今月のおすすめ教室

毎週日曜 13:30~14:30  
【ボクサシェイプ】  
担当: HAYATO

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)

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