

# 2025年 3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!			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											
10:15	ベーシック トレーニング (柴崎)				ベリーダンス (マリー)	ストレッチ &ピラティス (KIRANA)	VIVA! ラティーン (マリー)		デトックスヨガ -リンパケア&ツボ押し- (櫻井)		
10:30		スタート筋トレ ~楽しく体カアップ~ (小山)	引き締めヨガ (KIRANA)	姿勢エクササイズ ~猫背・反り腰改善~ (櫻井)				リズム体操 ~音楽に合わせて~ (土田)		不調解消 心も体もスッキリ!	
10:45		10:00~11:00	10:15~11:15	10:30~11:10					10:00~11:00		
11:00											
11:15					姿勢改善 & ボディケア (マリー)	大人バレエ 入門スクール 【3/6~4/17】	エンジョイ エアロ (柴崎)		キッズ体育 幼児クラス (月謝制)		ハタフローヨガ (山崎純子)
11:30					11:00~11:40	1回参加 ¥1,570 11:00~12:30	11:15~12:15 ※14日は休講		11:30~12:20		10:30~11:30
11:45											
12:00	リラックスヨガ (土田)		フラダンス (MIKU)								
12:15			11:30~12:30 ※5日は休講								
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											
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 (お休みの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。

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

### 今月のおすすめ教室

毎週水曜 11:30~12:30  
【フラダンス】  
担当: MIKU

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)

運動神経を向上させる教室です  
対象は1年~4年生

ストレッチポールを使って全身をほくし  
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

アイルーショ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

◎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

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

3/14(金)に特別プログラムがあります!  
詳しくは別紙をご覧ください

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

時間変更

大人バレエ (入門・基礎)  
次回開催日 【4/24~6/5】  
※5/29は休講  
申込日 4/17(木)10:00~