

2025年 4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	ベーシックトレーニング (柴崎)				ベリーダンス (マリ)	ストレッチ&ピラティス (KIRANA)	VIVA! ラティノ (マリ)		デトックスヨガ ~リンパケア&ツボ押し~ (櫻井)		
10:15			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!	ハタフローヨガ (山崎純子)
10:30											
10:45	スタート筋トレ ~楽しく体カアップ~ (小山)										
11:00					姿勢改善 & ボディケア (マリ)	大人バレエ入門スクール [3/6~4/17] 1回参加 ¥1,570 11:00~12:30	エンジョイエアロ (柴崎)	はじめてピラティス (山崎陽子)			
11:15					時間変更						
11:30	リラックスヨガ (土田)		フラダンス (MIKU)								
11:45											
12:00											
12:15											
12:30											
12:45											
13:00											
13:15											
13:30											
13:45											
14:00	NEW 無料教室 14:00~14:15										
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購入頂けます

＜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せん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 (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

今日のおすすめ教室

毎週土曜 13:00~14:00
【初めてのヨガ×筋トレ】
担当：櫻井

毎月おすすめ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)

◎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

アイルーや
リットニングなど
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

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~

2ヶ月で1曲を
仕上げしていきます
※UVカットの貸出しは
数に限りがあります
※靴は不要です

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

TRX & バイパー
(筒状のダンベル)
を使う教室です