

教室のご案内 (7~9月)

	月	火	水	木	金	土・祝	日
10:30 11:00	10:30~11:00 バラエティ30		10:30~11:15 ボディキネシス® (機能改善体操)	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 第1クール(肩編)全4回 6/13(月)~受付開始! ※要予約。参加費200円/回 事前に申込みが必要なプログラムです </div>			休館日
12:00							
13:00							
14:00	13:30~14:15 ボディメンテナンス Q-Ren		13:30~14:15 ウェーブリング ヨガ	13:30~14:00 懐メロ♪ ダンスEX	13:30~14:15 楽しくエアロ		
15:00	14:30~15:00 筋コンディショ ニング		14:30~15:00 らくらくストレッチ	14:15~14:45 のびのび エクササイズ			
20:00			19:15~20:00 エアロビクス ※隔週	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> ※要予約 参加費200円/回 </div>			
21:00					19:15~20:00 おやすみヨガ ※隔週	18時閉館	
利用時間20:45まで (閉館21:00)							

バラエティ30

・・・月替わりのプログラムを実施しています。詳細はバラエティ30教室案内をご参照ください。

【教室に参加される方へ】

○教室に参加される場合、「施設利用料 + 教室料金」が必要となります。

※3ヶ月会員、1年会員の方は教室料金は必要ありませんが、一部有料となる教室があります。

○教室には実施期間があります。ご注意ください。

○各教室には定員があります。

○火・土・祝日は教室を実施していません。



【お問い合わせ】

TEL 079-674-0075

とらふす道場 教室内容

プログラム名	実施期間	開始時間	担当	内容
ボディメンテナンス Q-Ren	月曜日 (7/4～9/26)	13:30～14:15	まどか	誰にでもできるストレッチ、骨盤体操、腰痛膝イタ予防と改善の為に必要な筋力、リラクゼーションの為に呼吸法を展開しています。
ウェーブリング ヨーガ	水曜日 (7/6～9/28)	13:30～14:15	古谷	前半30分はリングで身体をほぐし筋肉の柔軟性を高めます！後半はそのリングを使いながらヨガを行います！ヨガがもっと楽しくなること間違いなし☆
懐メロ♪ダンスEX	木曜日 (7/7～9/29)	13:30～14:00	まき	昭和歌謡曲、あの名曲にノリながら楽しく汗をかいてリフレッシュ！音楽とダンスで心も体もストレス発散！
のびのび エクササイズ	木曜日 (7/7～9/29)	14:15～14:45		椅子に座って行います。体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。無理のない動きで身体をほぐしてみませんか？
楽しくエアロ	金曜日 (7/1～9/30)	13:30～14:15	さゆり	持久力アップ、脂肪燃焼の効果が期待できます。「もっとエアロビクスを楽しみたい！」そんな方におすすめ！
ボディキネシス® (機能改善体操) ※要予約 200円/回 空き状況により当日参加可	第1クール(肩編) (7/6・13・20・27) 第2クール(腰編) (8/3・17・24・31) 第3クール(膝・股関節編) (9/7・14・21・28)	10:30～11:15	山本・瀧野	“いつでも・どこでも・気軽に”行える機能改善を目的としたプログラムです。運動の楽しさや身体への変化を感じてみませんか？
エアロビクス ※要予約 200円/回 空き状況により当日参加可	水曜日 7/6・7/20 8/3・8/17・8/31 9/14・9/28	19:15～20:00	さゆり	お仕事で忙しいあなたへ！2週間に1回おもいっきりいい汗流してみませんか？達成感抜群のプログラムです☆
おやすみヨガ ※要予約 200円/回 空き状況により当日参加可	金曜日 7/1・7/15・7/29 8/5・8/19 9/2・9/16・9/30	19:15～20:00	ちなつ	疲労感、不眠、ストレス解消効果があります。ヨガの呼吸法で心と身体を整え日々の疲れを癒しませんか？
バラエティ30	月曜日 (7/4～9/26)	10:30～11:00	瀧野・山本・日下	月替わり運動プログラムです。ストレッチポールやボール体操など様々な運動を行います。詳細はバラエティ30教室案内をご参照下さい。
筋コンディショニング	月曜日 (7/4～9/26)	14:30～15:00		筋力アップを目指している方へ効果的なエクササイズをご紹介します。
らくらくストレッチ	水曜日 (7/6～9/28)	14:30～15:00		どなたでもご参加いただけるストレッチ教室です。身体の柔軟性を身につけたい方、運動後の身体ほぐしに取り入れてみませんか？

【一部の教室に限り事前申込みが必要となります】 対象プログラム：ボディキネシス®機能改善体操、エアロビクス、おやすみヨガ(有料:200円/回)

<受付開始日>

○ボディキネシス®機能改善体操・・・第1クール6/13(月)～、第2クール7/15(金)～、第3クール8/22(月)～

○エアロビクス、おやすみヨガ・・・6/20(月)～

※各教室には定員があります。予めご了承ください。

【お問い合わせ先】TEL 079-674-0075