


教室のご案内

(1/4~3/31)

	月	火	水	木	金	土・祝	日
10:00		10:00				10:00	休館日
13:00	13:30~14:15		13:30~14:15	13:30~14:00	13:30~14:15		
14:00	ボクシング エクササイズ		エアロ25 & ウェーブリング	懐メロ ダンス	楽しくエアロ		
14:30~14:50 無料	姿勢改善ポール	14:30~14:50 無料	ストレッチ	リズム体操	軽やかチェア体操		
15:00							
15:15							
16:00							
17:00						17:00	
18:00						18時閉館	
19:00			19:00		19:15~20:00		
20:00			19:15~20:00		19:15~20:00		
21:00			走るエアロ ※隔週		おやすみヨガ ※隔週		
利用時間20:45まで (閉館21:00)							

R5.1月より
定員数増員決定!!
参加しやすくなりました☆

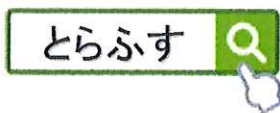
予約可
参加費200円/回

予約可
参加費200円/回

網掛け

・・・卓球をご利用いただけます。お友達・ご家族と一緒に楽しく汗を流しませんか?
※ご利用いただける卓球台は1台のみとなります。
※卓球セット(ラケット1本・ボール3個)有料貸出有。

- 各教室には定員がございます。
- 教室へ参加される方は、10分前までに受付にて教室参加申し込みを済ませてください。
※定員を超える場合、抽選をおこないます。
- 火・土・祝日は教室を実施しておりません。
- 都合により教室休止及び担当インストラクターが変更となる場合がございます。
- 詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。



【お問い合わせ】
TEL 079-674-0075

とらふす道場 教室内容(1/4～3/31)

プログラム名	運動強度	実施期間	開始時間	担当	内容
ボクシング エクササイズ	5 (立位)	月曜日 (1/16～3/27)	13:30～14:15	入江	格闘技スタイル。達成感抜群の教室です◎ 元プロボクサー入江インストラクターと一緒に いい汗流してみませんか？
エアロ25 & ウェーブリング	3 (立位)	水曜日 (1/4～3/29)	13:30～14:15	古谷	前半は初めての方に向けたやさしいエアロピクスを行います。 その後、ウェーブリングを使って気持ちよく筋肉ほぐし☆ 身体の柔軟性を高めます♪
懐メロダンス	3 (立位)	木曜日 (1/5～3/30)	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！
リズム運動	2 (椅子)	木曜日 (1/5～3/30)	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	4 (立位)	金曜日 (1/6～3/31)	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。 「もっとエアロピクスを楽しみたい！」 そんな方におすすめ！
走るエアロ <small>※要予約 200円/回 空き状況により当日参加可</small>	5 (立位)	水曜日 1/4・1/18 2/8・2/22 3/1・3/15・3/29	19:15～20:00	さゆり	走るエアロ☆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 <small>※要予約 200円/回 空き状況により当日参加可</small>	4 (マット・立位)	金曜日 1/6・1/20 2/3・2/17 3/3・3/17・3/31	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？
無料 姿勢改善ポール	2 (マット)	月曜日 (1/16～3/27)	14:30～14:50	瀧野 ・ 山本 ・ 日下	ポールを用いて肩こり改善・身体の歪みを整えます。
無料 ストレッチ	2 (マット)	水曜日 (1/4～3/29)	14:30～14:50		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、肩凝りなどに 悩んでいる方、凝り固まった身体をほぐしませんか？
無料 軽やかチェア体操	3 (椅子)	金曜日 (1/6～3/31)	14:30～14:50		ボールやタオル等を使ってゆっくり軽めの体操を行います。 運動を始めたばかりの方や立位での運動が苦手な方に おすすめの教室です！



(教室の運動強度)

- 1・・・ゆったり
- 2・・・らくらく
- 3・・・のびのび
- 4・・・はつらつ
- 5・・・がっつり

上記、教室内容は1～5段階で運動強度を表しています。
()は主な体勢を表しています。

※基礎疾患や整形外科的疾患等がある方は、
医師に相談の上ご参加ください。