

教室のご案内 (7/1~9/30)

	月	火	水	木	金	土・祝	日
		10:00				10:00	休館日
13:00	13:30~14:15 ボクシングEX		13:30~14:00 エアロビクス	13:30~14:00 懐メロダンス	13:30~14:00 オ木スペシャル		
14:00	14:30~14:50(無料) のびのび体操(椅子)		14:15~14:45 New ボディキネシス®	14:15~14:45 リズム体操	14:15~14:35(無料) しなやかストレッチ		
15:00	15:00		15:00~15:20(無料) リラクゼーション	15:00	15:00~15:20(無料) New ひきしめトレーニング		
16:00	16:00~ 運動相談		15:30	16:00~ 運動相談	15:30		
17:00							
18:45			18:45		18:45	17:45	
19:00	19:15~20:00 New シェイプアップ		19:15~20:00 走るエアロ		19:15~20:00 おやすみヨガ	18時間閉館	
20:00		20:45		20:45			
21:00	利用時間20:45まで (閉館21:00)						

網掛け

…卓球をご利用いただけます。

※ご利用いただける卓球台は1台のみとなります。(予約可・予約優先)
※卓球セット(ラケット1本・ボール3個)有料貸出有。

○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ヵ月・1年会員の方は「施設利用料・教室料金」は必要ありませんが、一部有料となる教室がございます。

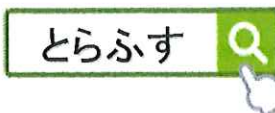
○各教室には定員がございます。

○教室は全て当日先着順となります。

○火・土・祝日は教室を実施していません。

○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(7/1~9/30)

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EX		5 (立位)	月曜日 (7/3~9/25)	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？	
エアロビクス		3 (立位)	水曜日 (7/5~9/27)	13:30~14:00	古谷	初心者の方でも安心！簡単なステップで楽しく運動しましょう♪ 持久力アップ・脂肪燃焼に効果的です。	
ボディキネシス®		3 (座位)	水曜日 (7/5~9/27)	14:15~14:45	瀧野 ・ 山本	身体の歪みやコリ、疲労などを取り除いた後に姿勢改善体操を おこないます！カラダのほぐし方を学んで 日常生活に取り入れませんか？	
懐メロダンス		3 (立位)	木曜日 (7/6~9/28)	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！	
リズム体操		2 (椅子)	木曜日 (7/6~9/28)	14:15~14:45		椅子に座って行きます。 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？	
ス ペ シ ャ ル	ステップピクス	3~4 (立位) (座位)	金 曜 日	7/7~7/28	13:30~14:00	オ木	ステップ台を使用したエアロビクス♪脂肪燃焼効果UP♪
	エアロビクス			8/4~8/25			生活習慣病予防・筋持久力UPに！楽しく有酸素運動☆
	骨盤体操			9/1~9/29			疲れの出やすい季節に骨盤体操で心身共に整えませんか？
7月限定 シェイプアップ		4 (立位)	月曜日 7/3・7/10 7/24・7/31	19:15~20:00	瀧野 ・ 山本 ・ オ木	短期集中プログラム☆理想の自分を目指して一緒にダイエットを 始めませんか？体組成分析・プチ栄養学等も学びます。 楽しく身体を動かしましょう♪	
走るエアロ		5 (立位)	水曜日 7/5・7/19 8/2・8/16・8/30 9/13・9/27	19:15~20:00	オ木	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		4 (マット) (立位)	金曜日 7/7・7/21 8/4・8/18 9/1・9/15・9/29	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	のびのび体操	2 (椅子)	月曜日 (7/3~9/25)	14:30~14:50	瀧野 ・ 山本 ・ 松上 ・ 日下	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。	
無料	リラクゼーション	2 (マット)	水曜日 (7/5~9/27)	15:00~15:20		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	しなやかストレッチ	4 (マット)	金曜日 (7/7~9/29)	14:15~14:35		よりしなやかに、柔軟性を更に高めて疲れを溜めにくい 柔軟な身体を手に入れましょう！ ※少々きつめのヨガのようなポーズを取り入れています※	
無料	ひきしめトレーニング	3 (マット)	金曜日 (7/7~9/29)	15:00~15:20		20分間の簡単なひきしめエクササイズをおこないます。 一緒にシェイプアップしましょう！！	
運動相談 ※要予約			月…16:00~16:30 木…13:30~14:00 木…16:00~16:30			運動を始めるのに不安がある方、どのような運動をして良いのか 分からない方等、一度見学を兼ねてご相談ください。	



(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。

【お問い合わせ先】TEL 079-674-0075