

教室のご案内

(10/2～12/22)

	月	火	水	木	金	土・祝	日
13:00	13:30～14:15	10:00	13:30～14:00	13:30～14:00	13:30～14:00	10:00	休館日
14:00	ボクシング エクササイズ		はじめてエアロ	ダンス EX	エアロビクス		
	14:30～14:50 無料		14:15～14:45 無料	14:15～14:45	14:15～14:35 無料		
	シニア体操		ヘルスアップ	シニア リズム体操	パラエティストレッチ		
15:00					14:50～15:10 無料		
	15:15				ロコトレ		
16:00	16:00～ 運動 相談			16:00～ 運動 相談	15:30		
17:00			夜間の「走るエアロ」「ヨガ教室」は 有料教室となります。(200円/回) ※別途施設利用料必要。			17:00	
19:00						18時閉館	
20:00	20:00		19:00		19:15～20:00		
			19:15～20:00				
21:00			走るエアロ ※隔週		ヨガ教室 ※隔週		
			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。

○各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・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。

○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。

とらふす



【お問い合わせ】

TEL 079-674-0075

とらふす道場 教室内容(10/2～12/22)

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 (10/2～12/18)	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？
はじめてエアロ	3 (立位)	水曜日 (10/4～12/20)	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身体を 動かしましょう！持久力アップ・脂肪燃焼に効果的です。
ダンスEX	3 (立位)	木曜日 (10/5～12/21)	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身体もストレス発散☆
シニアリズム体操	2 (椅子)	木曜日 (10/5～12/21)	14:15～14:45		椅子に座って音楽に合わせてリズム運動を行います。 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？
エアロビクス	4 (立位)	金曜日 (10/6～12/22)	13:30～14:00	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！
走るエアロ	5 (立位)	水曜日 10/4・10/18 11/1・11/15・11/29 12/6・12/20	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☆
ヨガ教室	4 (マット・立位)	金曜日 10/13・10/27 11/10・11/24 12/8・12/22	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 シニア体操	2 (椅子)	月曜日 (10/2～12/18)	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 ヘルスアップ	4 (マット)	水曜日 (10/4～12/20)	14:15～14:45		いつまでも自立して健康に生活ができるよう バランス力アップ・筋力強化なども取り入れた 内容で行っています。
無料 バリエティ ストレッチ	3～4 (マット)	金曜日 (10/6～12/22)	14:15～14:35		タオルを使ったストレッチ・身体をほぐすボールを 使用したストレッチなど、週替わりでさまざまな ストレッチをご紹介します。
無料 ロコトレ	3～4 (マット)	金曜日 (10/6～12/22)	14:50～15:10		ボール等を使用して下肢筋力の維持・改善を目的に行いま す。
無料 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 のかわからない方等、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