

教室のご案内 (4/1~6/29)

	月	火	水	木	金	土
10:00		10:00				10:00
13:00	13:30~14:15		13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00 New	13:00
14:00	ボクシング エクササイズ		はじめてエアロ	ダンス EX	椅子ヨガ	13:45~14:30
	14:30~14:50 無料 ストレッチ		14:15~14:35 無料 ステップトレーニング	14:15~14:45 シニア リズム体操	14:15~14:45 ヘルスアップ	走る エアロ ※隔週
15:00	15:00~15:20 無料 シニア体操		14:45~15:05 無料 ストレッチ			ヨガ ※隔週
16:00	15:45 運動 相談		15:30	15:00 運動 相談		14:45
						17:30
20:30						17:45利用時間終了 18:00閉館
21:00						
			20:45利用時間終了(21:00閉館)			

〈ヨガ教室〉4/6・4/20・5/18
6/1・6/15・6/29
参加費200円/回
※別途施設利用料必要

〈走るエアロ教室〉
4/13・4/27・5/11
5/25・6/8・6/22
参加費200円/回
※別途施設利用料必要

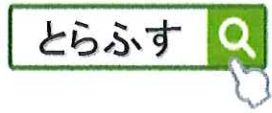
『ステップトレーニング』
ステップ台を使用した
脂肪燃焼抜群の
教室です♪

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・6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・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(4/1~6/29)

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 (4/1~6/24)	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 (4/3~6/26)	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 (4/4~6/27)	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)		14:15~14:45		椅子に座って音楽に合わせた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？
椅子ヨガ	3 (椅子)	金曜日 (4/5~6/28)	13:30~14:00	さゆり	床ではなく、椅子に座って行うヨガです☆ 椅子を使用する事で、正しい姿勢が保ちやすくなり 動きや呼吸が楽に行えるようになります。 身体の凝りや心身のリフレッシュにおすすめです♪
ヨガ教室	4 (マット・立位)	土曜日 4/6・4/20 5/18 6/1・6/15・6/29	13:45~14:30	ちなつ	代謝アップ・疲労回復促進、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、冬でも身体ぽかぽか☆ 元気なカラダを手に入れませんか？
走るエアロ	5 (立位)	土曜日 4/13・4/27 5/11・5/25 6/8・6/22		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☆
ヘルスアップ	4 (マット・立位)	金曜日 (4/5~6/28)	14:15~14:45	職員	いつまでも自立して健康に生活ができるよう バランスアップ、体幹・下肢筋力強化なども取り入れた 内容で行っています。
無料 ストレッチ	3~4 (マット)	月曜日 (4/1~6/24) 水曜日 (4/3~6/26)	月曜日 14:30~14:50 水曜日 14:45~15:05		タオルを使ったストレッチ・身体をほぐすポールを 使用したストレッチなど、さまざまな ストレッチをご紹介します。
無料 シニア体操	2 (椅子)	月曜日 (4/1~6/24)	15:00~15:20		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 ステップ トレーニング	3~4 (立位)	水曜日 (4/3~6/26)	14:15~14:35		ステップ台を使用してサーキットトレーニングを行います☆ 少々きつめですが脂肪燃焼効果抜群の教室です♪
無料 運動相談 ※要予約		月…15:45~16:15 木…13:30~14:00 木…15:45~16:15			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