

# 教室のご案内

実施期間  
4/1～6/30

	月	火	水	木	金
10:00	10:00～ ラジオ体操				
11:00	11:00～ ラジオ体操				
12:00	12:00～ ラジオ体操				
13:00					
13:30	13:30～14:15 特別教室	13:30～14:15 特別教室	13:30～14:15 特別教室	13:30～14:15 特別教室	13:30～14:15 特別教室
14:00	入江 ボクシングEX	バレトン (導入編)	はじめて エアロ	椅子で リズム体操	中級 エアロ
14:30			14:30～14:50 バランス・体幹力アップ	14:30～14:50 脚力強化ステップ	14:30～14:50 座って体操
15:00	15:00～ ラジオ体操&ロコトレ	15:00～ ラジオ体操&ロコトレ	15:00～15:20 ポールストレッチ	15:00～15:20 ストレッチ	15:00～15:20 タオルストレッチ(椅子)
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00	17:45 ジム利用終了時間(18:00閉館)				

- 特別教室に参加される場合、教室1回券(又は教室回数券)が必要となります。
- 教室は全て当日先着順となります。(各教室定員あり)  
※受付は、当日12:30より行います。
- 都合により教室休止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。

※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。

とらふす



【お問い合わせ】

TEL 079-674-0075

# とらふす道場 教室内容

実施期間  
4/1～6/30

プログラム名	運動強度	実施日	開始時間	担当	内容
入江 ボクシングEX	5	月曜日 4/6～6/29	13:30～14:15	入江	気分が上がるアップテンポな音楽に合わせて身体を動かす格闘技系スタイル。元プロボクサー入江インストラクターと一緒に爽快感を味わってみませんか？
ラジオ体操 ロコトレ	3		15:00～15:15	職員	ラジオ体操で全身運動を行い身体をほぐした後に転倒予防を目的とした簡単な筋カトレーニングをご紹介します。
パレトン (導入編)	3～4	火曜日 4/7～6/30	13:30～14:15	あさみ	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み合わせたニューヨーク発の全身エクササイズです☆脚力・バランス力の他、柔軟性アップ・姿勢改善・脂肪燃焼などなど得られる効果抜群のプログラムです☆
ラジオ体操 ロコトレ	3		15:00～15:15	職員	ラジオ体操で全身運動を行い身体をほぐした後に転倒予防を目的とした簡単な筋カトレーニングをご紹介します。
はじめて エアロ	3	水曜日 4/1～6/24	13:30～14:15	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てみませんか？持久力アップ・脂肪燃焼などにも効果的です。
バランス・体幹力 アップ	3		14:30～14:50	職員	バランス力アップを目指して、体幹や下肢筋カトレーニングの他、バランスパッド等を使用したトレーニングをおこないます。
ポール ストレッチ	2		15:00～15:20	職員	リラクゼーションポールを使用して身体ほぐしをおこないます。凝り固まった筋肉を緩め血行促進☆疲労回復だけではなく姿勢改善にも効果的です◎
椅子で リズム体操	3	木曜日 4/2～6/25	13:30～14:15	まき	椅子に座ってリズム運動を行います。動きやすい動作なのでどなたでもお気軽にご参加いただける教室です☆口ずさみたくなる様な懐メロで楽しく身体を動かしてみませんか？
脚力強化 ステップ	4		14:30～14:50	職員	筋トレと有酸素運動(踏み台昇降・エア縄跳び)を組み合わせた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♪
ストレッチ	3		15:00～15:20	職員	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、身体ほぐしに取り入れてみませんか？
中級エアロ	4	金曜日 4/3～6/26	13:30～14:15	さゆり	持久力アップ、脂肪燃焼効果抜群◎ 「もっとエアロピクスを楽しみたい！」そんな方におすすめ！
座って体操	3		14:30～14:50	職員	フレイル予防を目的にボールやタオル等を使用し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、立位での運動が苦手な方におすすめです。
タオルストレッチ (椅子編)	2		15:00～15:20	職員	椅子に座って無理なくゆっくりストレッチをおこないます。マフラータオルをお持ちの方はご持参ください。(タオルがなくても大丈夫です)



## (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。

【お問い合わせ先】 TEL 079-674-0075