

フィットネススクール 一覧

2022・1期

| 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 日程 | 回数 | 受講料 | 定員 | 1回参加 |
|-------------------|--------------------|----|-------------|-----------|-----|--------|-----|------|
| ウォーキング フィットネス | 16歳 以上 | 金 | 9:45~10:15 | 4/1~6/17 | 10回 | 5,100円 | 30名 | 610円 |
| スロー コンディショニング | | 金 | 10:25~11:10 | 4/1~6/17 | 10回 | 6,100円 | 30名 | 710円 |
| 燃焼サーキット | | 金 | 11:20~12:05 | 4/1~6/17 | 10回 | 5,100円 | 30名 | 610円 |
| アクアビクス(火) | | 火 | 10:00~10:45 | 4/5~6/14 | 10回 | 5,100円 | 25名 | 610円 |
| アクアビクス(木) | | 木 | 10:00~10:45 | 4/7~6/16 | 10回 | 5,100円 | 25名 | 610円 |
| リフレッシュヨガ(水) | | 水 | 19:00~20:00 | 4/6~6/15 | 10回 | 8,200円 | 25名 | 920円 |
| リラックスヨガ(金) | | 金 | 19:30~20:30 | 4/1~6/10 | 10回 | 8,200円 | 25名 | 920円 |
| 生活筋力向上教室 | 50~ 70歳 (目安) | 月 | 13:00~14:00 | 4/11~6/13 | 8回 | 5,200円 | 20名 | 不可 |
| キッズスポーツ塾 (幼児) | 満3歳~ 未就学児 | 水 | 16:45~17:30 | 4/13~6/8 | 8回 | 5,680円 | 20名 | 不可 |
| キッズスポーツ塾 (小学生) | 小1~6 | 水 | 17:45~18:45 | 4/13~6/8 | 8回 | 5,680円 | 25名 | 不可 |

初めて参加される方は各教室1回限り無料で体験していただけます！
定員に達していないクラスは1回参加ができます。(当日30分前から先着順での受付となります。電話での予約不可)

お申し込み 方法

申込みは健康スポーツセンター受付で行っております。※プール教室はプール受付にて申込可。

お申込み時に申込用紙への記入と受講料のお支払いがあります。

お電話での受講申込みは出来ませんのでご了承ください。教室の空き状況はお電話にてお問い合わせ下さい。

継続申込み受付開始は **3/7月** ~ **3/19土** からです。

新規申込み受付開始は **3/20日** **13時** から先着順となります。

| 教室名 | 日程 | | | | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ |
| ウォーキング フィットネス ウォーキングに簡単な動きを プラスして、普段歩くだけでは 使えていない筋肉を動かし、 全身のバランスを整えます！ | 4/1 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 |
| スロー コンディショニング バランスボールを使用した スロートレーニングで じっくり身体の奥から鍛える！ | 4/1 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 |
| 燃焼サーキット ステップ台やバランスボールを 使用し、効率よく脂肪燃焼と 体力向上を目指します！ | 4/1 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 |
| アクアビクス(火) | 4/5 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 |
| アクアビクス(木) 水の抵抗と浮力を利用し、 体への負担が少なく運動できます！ 血液の循環も良くなり 高い脂肪燃焼効果も期待大！ | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 |
| リフレッシュヨガ(水) 凝り固まった身体をゆっくりと ほぐし、筋力を付けて楽しい 日常生活を送りましょう！ | 4/6 | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 |
| リラックスヨガ(金) 週の終わり、頑張った心と体に 栄養を。丁寧な呼吸と優しい ポーズで心身ともにリラックス！ | 4/1 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/6 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 |
| 生活筋力向上教室 椅子やマットを使った運動で 無理なく筋力を向上させて 健康寿命を延ばしましょう！ | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/16 | 5/23 | 6/6 | 6/13 | | |
| キッズスポーツ塾 (幼児/小学生) スポーツ・遊びを通して 基礎運動能力の向上を図り、 友達とのふれあいで心身の発達も 目指します！ | 4/13 | 4/20 | 4/27 | 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | | |

※指定期日までに受講料をお支払いいただけない場合は受講がキャンセルとなります。※一度お支払された受講料は原則ご返金できません。

※警報・特別警報発令時には休講となる場合があります。その際、施設からのご連絡は致しませんのでHPまたはお電話にてご確認ください。

※施設都合及び警報発令などによる休講は予備日にて振替を行います。(予備日:予定開催日以外での空き日または最終日以降の同曜日にて実施)

※お客様都合で欠席された場合の振替・返金はありません。