2024年　４月エクササイズ・プログラムスケジュール

火

Aスタジオ

- 道具を使いながら簡単な筋トレ＆ストレッチ
- **ベーシックトレーニング**（柴崎）10:00～11:00
- **体幹ヨガ**（土田）11:20～12:20
  - 呼吸と共にコアを鍛えます
- **レッツ! 簡単筋トレ** 14:00～14:30
  - 自重を使って簡単な筋トレを行います スタジオ専用券でも参加できます ※室内シューズは不要です
- **ファンクショナルトレーニング**（AYANA）19:30～20:30 定員　20名
  - TRX＆バイパー（筒状のダンベル）を使う教室です

Bスタジオ

- ４０分クラス ￥２１０
- **スタート筋トレ** ～楽しく体力アップ～（小山）10:30～11:10

水

Aスタジオ

- **無料軽体操** 9:30～10:00
- **引き締めヨガ**（KIRANA）10:15～11:15
- **HIP HOP**（YUiNA）11:30～12:30
  - 80年代・90年代の音楽に合わせて楽しくダンシング♪
- **初めてのTRX**（asayo）13:00～14:00 定員　10名
  - 強度を抑えたエクササイズと初心者向けに行うTRXのクラスです
- 筋トレを行います
- **無料教室** 18:45～19:00
- **HOUSE**（黒川）19:30～20:30
  - 流れるような素早いステップを取り込んだ踊りを楽しむクラス

Bスタジオ

- ４０分クラス ￥２１０
- **姿勢エクササイズ** ～猫背・反り腰改善～（櫻井）10:30～11:10

木

Aスタジオ

- **筋膜リリース**（仲村渠）10:00～11:00
- ❀女性限定❀ **チームマイナス3キロ！** 【2/22～4/25】11:15～12:15
  - 次回開催日【5/9～7/11】※4名以下の場合は中止となります 申込日 5/2(木)10:00～
- **骨盤コンディショニング＆ストレッチ**（山崎陽子）13:30～14:30
  - 簡単な体操で『骨盤』を正しい位置に整えていきます
- **キッズ体育** 幼児クラス（月謝制）15:30～16:20
- **キッズ体育** 学童クラス（月謝制）16:30～17:30
- 筋トレを行います
- **無料教室** 18:45～19:00
- **フィットネスキックボクシング**（SHIZUKA）19:30～20:30

Bスタジオ

- ４０分クラス ￥２１０
- **ベリーダンス**（マリー）10:00～10:40
- **大人バレエ入門スクール** 【3/28～5/9】1回参加￥1,570 11:00～12:30 ※5/2は休講 ※4名以下の場合は中止となります
- **大人バレエ基礎スクール** 【3/28～5/9】1回参加￥1,570 12:45～14:15 ※5/2は休講
- **キッズバレエ** 学童クラス（月謝制）17:00～18:15

金

Aスタジオ

- ラテンフィットネスと筋トレを組み合わせ楽しく体を動かそう
- **ViVA！ラティーノ**（マリー）10:00～11:00 ※19日は休講
- **エンジョイエアロ**（柴崎）11:15～12:15
- **TRX plus**（asayo）12:45～13:45 定員　20名
  - 運動強度は自分で決める！上級者も初級者も一緒にトレーニングできるクラスです
- **無料教室** 15:00～15:15
  - 筋トレを行います
- 筋トレを行います
- **無料教室** 18:45～19:00
- **19:30～20:30【夜ヨガ】** 上記の教室は、しばらくの間休講させて頂きます。再開が決まりましたらお知らせいたします。

Bスタジオ

- ４０分クラス ￥２１０ 《5日・19日実施》
- **リズム体操** ～音楽に合わせて～（土田）10:30～11:10
- **はじめてピラティス**（山崎陽子）11:30～12:30
- **キッズダンス** 学童クラス（月謝制）16:30～17:30
- **キッズダンス** ジュニアクラス（月謝制）17:40～18:40

土

Aスタジオ

- **デトックスヨガ** -リンパケア&ツボ押し-（櫻井）10:00～11:00
  - 不調解消 心も体もスッキリ！
- **キッズ コーディネーション 学童クラス**（都度払い）11:30～12:30
  - 小学１年～４年対象 楽しく身体を動かしながら運動神経を向上！
- **初めてのヨガ × 筋トレ**（櫻井）13:00～14:00
  - 初心者向けのポーズとダンベルを使った筋トレを行います
- **TRX開放** 15：00～15：30
- **TRX体験会**（AYANA）15：30～16：00
  - ◎ＴＲＸとは？ サスペンションを用いて、自体重と重力を負荷として利用するトレーニング法です
- **TRXワークアウト**（AYANA）19:00～20:00 定員 20名

Bスタジオ

日

Aスタジオ

- **ハタフローヨガ**（山崎純子）10:30～11:30
- **メリハリBODY**（TAKAKO）12:00～13:00 定員 20名
- ！再開！ **ボクサシェイプ**（HAYATO）13:30～14:30
  - このクラスが帰ってきた！音楽に合わせてパンチ＆キック♪ 脂肪燃焼させよう！
- **無料教室** 15:30～15:45
  - 筋トレを行います

Bスタジオ

今月のおすすめ教室

毎週水曜 19:30～20:30
【 HOUSE 】
担当：黒川

毎月おすすめの教室をピックアップ★
その教室に参加された方にはIn BODY券をプレゼント！
この機会に是非参加してみて下さい♪
（お1人様１回）

Memo

色のついたクラスは全て有料教室となります。
その他の教室は、トレーニングジムの利用者を対象としたプログラムです。
教室により参加方法や料金が異なりますので予めご確認をお願いします。
マークは初心者でも、はじめ易いクラスです
（ NEW マークは新設の教室です）
祝日プログラムは別紙となります
県民健康福祉村　検索
プログラムや教室紹介はホームページでもご覧頂けます

≪有料教室の参加方法≫

＊教室の受付は当日先着順です（各教室参加は高校生以上が対象）
＊券売機にて、施設利用料と教室券を購入していただき、受付にて入館手続きを行います

◎スタジオ専用券のご利用方法

＊教室30分前より入館手続きができます
＊館内の滞在時間は、教室の前後30分のみとなります
＊シャワー・サウナの利用ができます
＊２本続けて教室参加もできますが、教室の間が30分以上開いている場合はお受けできませんのでご了承ください

※ 教室の前後15分を含め、Aスタジオはストレッチエリアとしてご利用いただけませんのでご了承下さい

◎スクールの受付時間は30分前から

＊スクール参加の方の施設利用時間は教室の前後30分のみとなります（トレーニングジム利用は除く）
＊初日に一括料金支払いとなります（お休みした場合の返金はございません）
＊１日だけの参加も可能です 教室によって料金が異なります（当日参加の事前予約はできません。当日受付にてお申し込み下さい）

温水プールは当面の間、休止の予定ですご了承ください

キッズ月謝
・幼児　1回￥1,050
・学童　1回￥1,250
・ジュニア　1回￥1,250
【都度払い】￥1,250

★マイコーチ★
ご希望のトレーニングをマンツーマン指導いたします。
ご希望の方はお問い合わせ下さい。

教室開始時間過ぎてのご参加はお断りしております。担当者の都合により教室変更となる場合があります。
詳しくは総合受付にてご案内しております。 総合受付　048-962-0294