2024年　ゴールデンウィーク　エクササイズ・プログラムスケジュール

4/27(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
- 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
- 初めてのヨガ × 筋トレ（櫻井）13:00～14:00
- TRX開放 15：00～15：30
- TRX体験会（AYANA）15：30～16：00
- TRX ワークアウト（AYANA）19:00～20:00 定員 20名

4/28(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
- ボクサシェイプ（HAYATO）13:30～14:30
- 特別プログラム ZUMBA（永吉）15:00～16:00

4/29(月) 昭和の日

Aスタジオ

- 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
- 祝日プログラム ～パワーUP～ フィットネスキックボクシング（SHIZUKA）12:50～13:50
- ファンクショナルトレーニング（AYANA）14:20～15:20 定員 20名

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

4/30(火)

休館日

5/1(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 ※代行(DAISUKE)

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
- 筋トレを行います
- 無料教室 18:45～19:00
- HOUSE（黒川）19:30～20:30

5/2(木)

Aスタジオ

- 筋膜リリース（伊村渠）10:00～11:00
- 特別企画イベント ワンコインで AI姿勢分析（櫻井）11:30～13:00 ※場所は研修室 ※携帯持参
- 骨盤コンディショニング&ストレッチ（山崎陽子）13:30～14:30
- 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

写真撮影のみでカラダの状態をAIが解析する！現在の体の歪みを可視化して、未来の姿勢をシミュレーション！最後におすすめの運動メニューを提案します☆ ※事前予約制 4/16(火)10:00～

5/3(金) 憲法記念日

Aスタジオ

- ViVA！ラティーノ（マリー）10:00～11:00
- エンジョイエアロ（柴崎）11:15～12:15
- 特別企画イベント ダンスコラボ YUiNA &DAISUKE 12:45～14:00

Bスタジオ

- 祝日プログラム リラックスヨガ（土田）10:00～11:00
- はじめてピラティス（山崎陽子）11:30～12:30

—GW特別企画—
♪ダンスコラボ♪
YUiNA
&
DAISUKE
２人の先生によるダンスの世界を楽しもう！！
（75分教室￥420）

5/4(土) みどりの日

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
- 無料 キッズかけっこ（小1年～3年対象）11:30～12:30 屋外イベント
- 初めてのヨガ × 筋トレ（櫻井）13:00～14:00
- フィットネスキックボクシング（SHIZUKA）14:30～15:30
- TRX ワークアウト（AYANA）16:00～17:00 定員 20名

5/5(日) こどもの日

Aスタジオ

- 無料 青空ヨガ（山崎純子）10:30～11:30 屋外イベント
- メリハリBODY（TAKAKO）12:00～13:00 定員 20名
- ボクサシェイプ（HAYATO）13:30～14:30

5/6(月) 振替休日

Aスタジオ

- 祝日プログラム マッスルメリハリBODY（TAKAKO）10:00～11:00 定員 20名
- 体幹ヨガ（土田）11:20～12:20
- レッツ! 簡単筋トレ 14:00～14:30
- ファンクショナルトレーニング（AYANA）16:00～17:00 定員 20名

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

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
- 祝日プログラム 美姿勢 & 小顔ヨガ（マリー）11:40～12:40

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

※ 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、ご了承ください

≪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

GW限定 屋外特別イベント

「キッズかけっこ」

無料 ５／４(土)
11：30～12：30
実施場所：大芝生エリア
対象：小学１～３年生
50mタイム測定と握力計測☆
当日先着順 20名
※雨天時は内容を変えて研修室にて実施

「青空ヨガ」

無料 ５／５(日)
10：30～11：30
実施場所：多目的大広場
-マットや敷物は各自持参-
※雨天時は研修室にて実施

特別企画 ワンコインで AI姿勢分析

5/2(木)11:30～13:00
１回測定￥500　3部制：各3～5名
※事前予約制(4/16(火)10時～)
今の体のゆがみをAIで解析！
この機会に姿勢改善してみませんか？
※携帯をご持参ください

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