

2024年 5月エクササイズ・プログラムスケジュール

	火		水		木		金		土		日
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ
9:20											
9:30	道具を使いながら 簡単な筋トレ &ストレッチ		無料軽体操 9:30~10:00			40分クラス ¥210	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				
10:00	ベーシック トレーニング (柴崎)	40分クラス ¥210		40分クラス ¥210	筋膜リリース (仲村 稔)	ベリーダンス (マリ)	VIVA! ラティーン (マリ)	40分クラス ¥210 (17日実施)	デトックスヨガ ~リンパケア&リホ押し~ (櫻井)	不調解消 心も体もスッキリ!	ハタフローヨガ (山崎 純子)
10:15		スタート筋トレ ~楽しく体カアップ~ (小山)	引き締めヨガ (KIRANA)	姿勢エクササイズ ~猫背・反り腰改善~ (櫻井)							
11:00					女性限定 チーム マイナス3キロ! 【5/9~7/11】 11:15~12:15 ※4名以下の場合は 中止となります	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	エンジョイ エアロ (柴崎)				
11:15					申込日 5/2(木)10:00~						
12:00	体幹ヨガ (土田)		HIP HOP (YUINA)	80年代・90年代の 音楽に合わせて 楽しくダンシング♪		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	TRX plus (asayo)	はじめて ピラティス (山崎陽子)	キッズ コーディネーション 学童クラス (都度払い)	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!	メリハリBODY (TAKAKO)
12:15											
13:00	呼吸と共に コアを鍛えます										
13:15											
13:30											
14:00	レッツ! 簡単筋トレ 14:00~14:30										
14:15											
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										
15:00											
15:15											
15:30											
16:00											
16:15											
16:30											
17:00											
17:15											
17:30											
18:00											
18:15											
18:30											
19:00											
19:15											
19:30											
20:00	ファンクショナル トレーニング (AYANA)	TRX&バイバー (筒状のダンベル) を使う教室です	HOUSE (黒川)	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							
20:15											
21:00											
21:15											

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、はじめやすいクラスです
(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、教室の間に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ください

◎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、休止となりますご了承ください

今月のおすすめ教室

毎週金曜 19:30~20:30
【夜ヨガ】
担当：川崎

毎月おすすめ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ください♪
(お1人様1回)

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