

# 2024. 12月～ワンコインレッスン・タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	<b>毎月第3火曜日は休館日</b> 祝日はレッスン内容が変更になります ホームページを確認の上ご参加ください						
9:30						体育館	
10:00		9:45～10:30 エクストリーム55 45 富樫 由紀	9:45～10:30 ボディバランス45 ST 島田 敦子	9:45～10:30 シンプルーヨガ 島田 敦子	9:45～10:30 ボディパンプ45 島田 敦子	9:45～10:30 ボディバランス45 ST 島田 敦子	9:45～10:30 ボディバランス45 ST 富樫 由紀
11:00	11:00～11:45 ボディパンプ 45 富樫 由紀			11:00～11:45 メガダンス45 富樫 由紀	11:15～12:00 腰痛ケア体操 島田 敦子	11:15～12:00 ボディコンバット 45 島田 敦子	11:00～11:45 ボディジャム 45 富樫 由紀
12:00	12:15～13:00 ボディコンバット 45 富樫 由紀				体力測定室	12:45～13:30 ボディパンプ 45 上村 恵美	12:30～13:15 ボディパンプ 45 スタッフ
13:00							
14:00	14:00～14:45 元気・はつらつ 健康体操 上村 恵美					14:15～15:00 四季・リフレッシュ ヨガ 上村 恵美	14:00～14:45 エクストリーム55 45 上村 恵美
15:00		14:30～15:15 ボディバランス45 FX 富樫 由紀	15:00～15:45 ボディパンプ45 富樫 由紀				15:15～16:00 コンディショニング ヨガ 上村 恵美
16:00							

## ワンコインレッスンご参加の流れ

トレーニングルームと1本のレッスン両方使えて500円！  
 整理券配布は、レッスン開始30分前からになります！（先着順）

- ★初めて参加される方は、「トレーニングルーム利用登録」(無料)が必要になりますので、時間に余裕をもってお越し下さい
- ★定員：会議室17名 体力測定室12名 体育館80名  
([場所]の記載があるレッスン以外はすべて会議室にて実施いたします)
- ★対象：16歳以上(高校生以上)
- ★持ち物：運動着・室内履き・タオル・飲み物
- ★料金：1回500円(トレーニングルーム利用可)











17:00	<b>ワンコインレッスンご参加の流れ</b> トレーニングルームと1本のレッスン両方使えて500円！ 整理券配布は、レッスン開始30分前からになります！（先着順） ★初めて参加される方は、「トレーニングルーム利用登録」(無料)が必要になりますので、 時間に余裕をもってお越し下さい ★定員：会議室17名 体力測定室12名 体育館80名 ([場所]の記載があるレッスン以外はすべて会議室にて実施いたします) ★対象：16歳以上(高校生以上) ★持ち物：運動着・室内履き・タオル・飲み物 ★料金：1回500円(トレーニングルーム利用可)						
18:00							
19:00		19:15～20:00 ボディコンバット45 島田 敦子	体育館	19:20～20:20 ボディパンプ60 佐藤 文哉	19:30～20:15 エクストリーム55 45 上村 恵美		
20:00	20:00～20:45 ボディパンプ 45 上村 恵美	20:30～21:15 ボディバランス45 FX 島田 敦子	20:00～20:45 ボディジャム 45 富樫 由紀	19:30～20:15 シンプルーヨガ 上村 恵美	体力測定室		
21:00				20:45～21:30 ボディコンバット45 佐藤 文哉			第3木曜日は ボディアタック
22:00							

# ワンコインレッスンご参加の流れ

トレーニングルームと1本のレッスン両方使えて500円！  
整理券配布は、レッスン開始30分前からになります！（先着順）

★初めて参加される方は登録が必要になりますので、時間に余裕をもって お越し下さい。

★定員：会議室17名 体力測定室12名 体育館80名

クラス名	運動強度	レッスン内容
ボディアタック 	★★★	エアロビクス、ラン、ジャンプなどの動きを合わせた全身ワークアウト！心肺機能の向上とシェイプアップに効果があります。ストレス解消にもオススメ！
ボディコンバット 	★★	音楽に合わせてパンチやキックを繰り返すエキサイティングなクラスです。「脂肪燃焼」「筋持久力UP」などの効果絶大！
ボディバランス	★	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせ、音楽にのせて行うプログラムです。ストレスを和らげると同時に、「身体機能」「柔軟性」「バランス力」「体幹の筋力」の向上を目指します。 ST ストレNGTH はコアトレが 入ります。 FX フレキシビリティー はコアトレが 入りません。
ボディパンプ 	★～★★	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズをおこないます。
ボディジャム 	★★	ダンス感覚を楽しみながら行うカーディオワークアウトです。最新のダンススタイルとニューサウンドを楽しめるクラスです。
エクストリーム55 	★★	ステップ台や軽いおもりなどの道具を使って、全身の有酸素運動と無酸素運動を行うクラスです。
メガダンス 	★★	ポップ、ラテン、ヒップホップ、レゲトンなどの様々なジャンルのダンスを楽しめるクラスです。振り付けや、クラスの構成は非常にシンプルですので、ダンスに慣れていない方でも、音に合わせて踊る楽しさを存分に味わうことができます。
シンプルーヨガ	★	ヨガの基本ポーズをゆっくり、正確に行うクラスです。初めての方からヨガに慣れている方まで幅広く楽しめるクラスです。身体の機能回復、向上を目指します。
コンディショニング・ヨガ	★	ヨガの様々なポーズで心と身体のバランスを整え、身体の歪みを改善。体調が徐々に良い方向に向かいます。初めての方でも安心して行えるヨガです。
四季・リフレッシュヨガ	★	季節によっての体の不調を改善し、心身のリフレッシュを目指すクラスです。
腰痛ケア体操 	★	腰痛にならないための体操や筋力トレーニングをします。
元気・はつらつ健康体操 	★	ストレッチや簡単な体操を行う事で身体の血行を良くしてコリを無くしたり、日常で行う動作の機能向上を目指すクラスです。初めての方でも安心して参加して頂けます。