

≪令和7年度(2025年) 第1期 受講案内≫

大人

【火曜日】

プログラム名	時間	講師
ボディバランス	10:30~11:30	森田 千賀子
ボディコンバット	11:45~12:30	岡本 裕美
ZUMBA Gold	13:30~14:30	後藤 ゆみ
[夜] 太極拳	19:15~20:15	石田 かおり

【水曜日】

プログラム名	時間	講師
ヨガ	10:30~11:30	後藤 ゆみ
水泳教室 初級	13:00~14:00	りすば豊橋 スタッフ
免疫UP健康教室	13:30~14:30	鈴木 見和子
[夜] ピラティス	19:15~20:15	久曾神 智恵

【木曜日】

プログラム名	時間	講師
ZUMBA	10:30~11:30	後藤 ゆみ
アクアZUMBA	12:30~13:15	後藤 ゆみ
太極拳	13:30~14:30	石田 かおり
[夜] ピラティス	19:15~20:15	久曾神 智恵

【金曜日】

プログラム名	時間	講師
ピラティス	10:30~11:30	新田 菜々子
水泳教室 中上級	13:00~14:00	りすば豊橋 スタッフ
ヨガ	13:00~14:00	山崎 日奈子
[夜] ZUMBA	19:15~20:15	後藤 ゆみ

当日、
施設利用で
「無料」に
なりますよ♪

プログラム名	時間	講師	場所
アクアジョギング	(火) 11:50~12:20	後藤 ゆみ	プール(ユニバ)
コアクロス	(火) 12:45~13:15 (土) 16:00~16:30	岡本 裕美	スタジオ
ヒップクロス	(水) 11:45~12:15	後藤 ゆみ	スタジオ
アクアジョギング	(木) 11:50~12:20	後藤 ゆみ	プール(ユニバ)

【開催日】

<火曜日> 4/ 1, 4/ 8, 4/ 15, 4/ 22 4/29(火・祝), 5/13, 5/20, 5/27

※ 火曜日教室の方へ：4/29(火曜日の祝日)に教室ありますのでご注意ください

<水曜日> 4/ 2, 4/ 9, 4/ 16, 4/ 23 4/ 30, 5/ 14, 5/ 21, 5/ 28

<木曜日> 4/ 3, 4/ 10, 4/ 17, 4/ 24 5/ 8, 5/ 15, 5/ 22, 5/ 29

<金曜日> 4/ 4, 4/ 11, 4/ 18, 4/ 25 5/ 9, 5/ 16, 5/ 23, 5/ 30

【受講料】

- ◎各教室 6, 600円(税込)/全8回
3, 300円(税込)/4回(前半または後半※ランダムはなし)
- ◎プール教室 8, 800円(税込)/全8回
4, 400円(税込)/4回(前半または後半※ランダムはなし)

【スタジオの振替】

<スタジオの生徒さま>
プール教室へは不可
<プールの生徒さま>
スタジオ&プール教室

【体験】

1, 100円(税込)/各教室1回のみ体験できます。

* 定員に空きがある場合、お1人様1回限り。前営業日までに要予約。

★申込方法

申込書に必要事項を記入のうえ、フロントにて受講料を添えてお申込みください。

★その他

- ・ お申込み後のクラス変更・返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ・ 現在通院加療中の方は、医師に相談のうえお申込みください。

りすば豊橋 ☎0532-38-5151

≪令和7年度(2025年) 第1期 クラス説明≫

りすば豊橋

【レスミルス】

プログラム名	時間	対象	内 容
ボディバランス 定員13名	60分	全ての方	背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性UPにも効果的です。集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのも◎ ST:体幹トレーニング中心、FX:ストレッチ中心
ボディコンバット 定員13名	45分	全ての方	エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振付たシェイプアップやストレス解消に効果的なグループエクササイズです。

【ダンス】

プログラム名	時間	対象	内 容
ZUMBA Gold 定員13名	60分	全ての方	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。 ST:体幹トレーニング中心、FX:ストレッチ中心
ZUMBA 定員13名	60分	全ての方	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果が期待されます。楽しい音楽でどなたでもご参加頂けます。
アクアZUMBA 定員20名	45分	全ての方	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズをプールで行うクラスです。浮力を使い足首・膝・腰に負荷が少なく、水の抵抗を利用し、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果が期待されます。楽しい音楽でどなたでもご参加頂けます。

【健康維持増進・カルチャー】

プログラム名	時間	対象	内 容
ピラティス 定員13名	60分	全ての方	インナーマッスルを鍛えることで「肩こり改善」「冷え性改善」などに効果あり。身体全体のバランスを整え健康な身体へと導いてくれます。
免疫UP健康教室 定員13名	60分	全ての方	リラックスしながら呼吸と簡単な動作を繰り返し酸素を取り込むことで体幹への働きかけをしていきます。
太極拳 定員13名	60分	全ての方	中国古来の武術をもとに、ゆっくりとした動きで呼吸を整え筋力向上、持久力向上、柔軟性向上が見込まれます。 ※楊命時24式(ヨウメイジ)
ヨガ 定員13名	60分	全ての方	水曜日:スタンダードなヨガです。インナーマッスルを鍛え骨盤底筋にも効きます。 金曜日:自律神経を安定させ女性ホルモンを整えるのに有効です。身体と心のつながりを感じましょう。
【施設利用で参加無料】 コアクロス定員13名	30分	全ての方	体幹を鍛え、疲れにくい身体、キレイな姿勢になりましょう。
【施設利用で参加無料】 ヒップクロス定員10名	30分	全ての方	お尻の形を整え、スタイルアップ、美しい姿勢、キレイな後ろ姿! ツールを使った効果的なトレーニングで股関節周りの機能をアップします。

【水泳教室】

プログラム名	時間	対象	内 容
初級クラス 定員15名	60分	全ての方	水泳が初めての方からご参加頂けます。目標はクロールと背泳ぎ25Mの完泳です。
中上級クラス 定員15名	60分	全ての方	平泳ぎ・バタフライを泳いでみたいと思う方はこのクラス。是非ご参加ください。
【無料】アクアジョギング 定員15名	30分	全ての方	水中で楽しく動くことで体力が付きまます。

※【無料教室】当日、施設をご利用される方に限ります。スタジオ利用の方は受付でカードをお受け取りください