

# 2019年度第4期フィットネススクールのご案内

	月	火	水	木	金
10:00					
11:00	デトックスヨガ 10:00~11:00		ピラティス 10:00~11:00	骨盤底筋体操 10:00~11:00	かんたんステップ 10:00~11:00
12:00				はじめてピラティス 11:15~12:15	
13:00	★割引特典★ 2019年度第3期 キッズ・選手育成受講生 & キッズスイム・選手育成 保護者様は、3,500円で 受講できます♪		太極拳 13:00~14:00		
14:00					
16:00					
17:00					
18:00	骨盤EX 17:50~18:50		デトックスヨガ 17:50~18:50	ZUMBA 18:20~19:20	武道で美姿勢 17:50~18:50
19:00	デトックスヨガ 19:00~20:00		フラダンス 19:00~20:00	ピラティス 19:30~20:30	エアロプラス+ 19:00~20:00
20:00					
21:00	自力整体 20:10~21:10		ZUMBA 20:10~21:10	こりほぐしレッスン 20:40~21:40	自力整体 20:10~21:10
22:00					

## ●教室開催日●

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
月	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	1/6	1/20
水	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	1/8
木	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	1/9
金	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	1/10

受講生は教室前後に**無料**で  
トレーニングルームをご利用できます



## ●申込み内容●

受講料…5,200円(全8回)

同じ期で2クラスお申込みの方は、**どなたでも2クラス目からの受講料が3,500円になります!**

定員…各クラス定員数が違いますので、詳しくは裏面をご覧ください。

対象…中学生以上

申込日…【2019年度第3期受講者クラス変更なし】2019年10月16日(水)10時~

【2019年度フィットネススクール受講者クラス変更者】2019年10月22日(火)10時~(祝日の為営業)

【新規者】2019年10月30日(水)10時~

【締切】2019年11月4日(月)16時まで

★申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料とともに受付までお持ち下さい。

過去に受講経験がある方で利用証をお持ちの方はA5サイズ、お持ちでない方はA4サイズの申込用紙にご記入下さい。

★今回受講される方は2019年度第4期のスクールに優先申込みができるようになります。

★お申込後のクラス変更や返金はできません。また、お客様のご都合による欠席への還付・振替は行っておりませんので予めご了承下さい。

★気象警報発令時には、スクールを閉講する可能性があります。開講する場合も閉講する場合も、ホームページにアップしますので、ご確認の程、宜しく願い致します。天候による閉講の場合も、還付・振替はございませんので予めご了承下さい。

## ★体験レッスンの受講も可能です★

各クラス教室開始日の前日  
からご予約いただけます

上記のフィットネススクールを毎週きまって通うことができない・・・。

どんな内容なのか一度体験してみたい・・・。**そんな方に!!オススメ!**

申込み締切終了後、定員に達していないクラスは1回ずつのレッスンとして受講することができます。


(受講料:1回800円、お得な回数券もあります★11枚綴り8,000円)

お友達やご近所さんと一緒に週に一度、シェイプアップやストレス解消にからだを動かしてみませんか??

他にも30分単位のレッスンもありますので、ぜひご見学にお越し下さい。

# ～レッスン内容のご紹介～

クラス名/定員	講師	時間	内容
デトックスヨガ 各クラス16名	林	月 10:00 月 19:00 水 17:50	体の中に溜まっている水分や、老廃物・便をスッキリデトックスできるヨガのポーズを行います。骨格の歪みを矯正し、血行を良くする事で、基礎体温を上げ、代謝のよい体をつくります。
ピラティス 15名	白玖 田中	水 10:00 木 19:30	深層部の筋肉を働かせていくことで、姿勢改善・肩こり・腰痛の方に効果があります。骨盤まわりは特に女性の方には意識してもらいたい所。その部分を動かしていくことで、不調も改善できます。
はじめてピラティス 15名	佐々木	木 11:15	これから運動を始めたい方、またピラティスが初めての方におすすめてです。『ウェストラインがきれいになる』『姿勢が良くなる』『腰痛が改善する』『ヒップアップする』『肩こりがよくなる』『冷え性改善』など、いろいろな効果があります★
太極拳 13名 	金子	水 13:00	姿勢を正しくし、腰痛や膝痛等の予防・改善に効果があります。体力に自信のない方、運動習慣のない方にも無理なくでき、気力・体カアップに繋がります。
エアロプラス+ 13名 	林	金 19:00	レッスン前半は簡単なエアロビクスで楽しく全身を動かし、心拍数・筋温を上げ、後半でヨガのポーズを行う事で、よりコアトレーニング効果を高めていきます！シェイプアップしたい方にオススメです♪
ZUMBA 13名 	石田 佐藤	水 20:10 木 18:20	ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大！！初心者の方大歓迎です★
自力整体 各クラス16名	滝川	月 20:10 金 20:10	自分で自分の体を整える整体・経絡治療です。ヒーリング整体・動く瞑想ともいわれています。心と体の緊張・凝り・歪みが解消され全身の気の巡りがよくなっていきます。
かんたんステップ 10名 	和田	金 10:00	踏み台（ステップ台）を使った昇降運動の初心者クラスです。音楽に合わせて楽しく動いていきます。ステップ台の回りは自分だけのスペースなので、初めての方も安心です。楽しく動いて汗をかいた後は、ストレッチをしていきます。体カアップ・リフレッシュできます。
フラダンス 15名	広田	水 19:00	今、話題のフラダンスをあなたも踊ってみませんか？明るく楽しいハワイアンミュージック♪に癒されながら、心と体をリフレッシュしましょう！お腹や腰まわりも、きっとスッキリ★
骨盤底筋体操(女性) 13名	八田	木 10:00	ストレッチ用のポールや、ひめトレポールを使って体幹をゆるめ骨盤底筋群からインナーユニットを鍛え姿勢改善・膝・腰痛予防を目指します。尿漏れ予防にも効果的！
骨盤EX 13名	玉井	月 17:50	体をゆるめ、全身をリラックスさせ、体幹から骨盤をターゲットに整えていきます。肩こり、腰痛予防の効果が期待できます。
こりほぐし レッスン 16名	田中	木 20:40	ボール等を使い、固くなりがちな肩や腰を重点的にほぐしていきます。ほぐれた場所をしっかり動かし、伸ばすことで身体を軽くし、明日の元気に繋げましょう。
武道で美姿勢 13名	金子	金 17:50	美しい姿勢となる体幹を整え、伝統陳列式太極拳の動きで身体の歪みを改善し、健康な体をつくりましょう。初心者の方OKです。コア部分を鍛える事で、スリムアップを目指しましょう。

 …室内用シューズが必要です

## ●ご注意●

- お申込みされたお客様へ利用証を発行いたします。初めて受講されるお客様、または利用証をお持ちでないお客様は1回目の教室受講前に顔写真を撮影させていただきますので受付へお声掛けください。
  - 利用証は教室受講前に受付へご提示いただきますので、必ずお持ちください。  
なお、継続される方は引き続き利用証を使用しますので、なくさないようご注意ください。
  - 利用証をなくされた場合は再発行いたしますので受付にお申し出ください。(再発行手数料100円)
  - 更衣が必要なお客様はトレーニングルーム更衣室をご利用ください。  
ロッカーは必ず施錠し、貴重品などはお持ちにならないようお願いいたします。
- ※盗難に関しては一切の責任を負いません。

