

2020年度第1期フィットネススクールのご案内

	月	火	水	木	金
10:00	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
11:00				はじめてピラティス 11:15~12:15	
12:00					
13:00			太極拳 13:00~14:00		
14:00					
16:00					
17:00					
18:00			デトックスヨガ 17:50~18:50	ZUMBA 18:20~19:20	ビギナー's/パワーヨガ 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	ZUMBA GOLD 19:00~20:00
20:00	自力整体 20:10~21:10		ZUMBA 20:10~21:10	おやすみヨガ 20:40~21:40	自力整体 20:10~21:10
21:00					
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	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1
水	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3
木	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28
金	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5

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



●申し込み内容●

受講料・・・5,800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5期受講者クラス変更なし】2020年3月9日(月)10時～

【2019年度第5期受講者クラス変更者】2020年3月16日(月)10時～

【新規者】2020年3月23日(月)10時～

【締切】2020年3月30日(月)21時まで

★申込用紙に必要な事項をご記入の上、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2020年度第2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、宜しくお願い致します。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1回目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1000円、**お得な回数券だと1回727円で受講できます★**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	深層部の筋肉を動かしていくことで、姿勢改善・肩こり・腰痛に効果があります。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 めです。『ウェストラインがきれいに』『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、いろんな効果があります★
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 力アップに繋がります。
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	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★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。体力アップ・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!
ビギナー'sパワーヨガ 16名	杉山	金 17:50	ゆったりとした呼吸に合わせて簡単な動きとキープを繰り返し、全 身の筋肉のバランスを整えます。呼吸と一緒に全身を丁寧に動かして いくため、続けることで柔軟性の向上、身体を引き締めるといっ た肉体面への効果だけでなく、集中力を高める、ストレス発散な ど、精神面への効果も期待できます。初心者の方にも、パワーヨガ が好きな方にもおすす めです♪
NEW おやすみヨガ 16名	杉山	木 20:40	呼吸と一緒にゆったりと身体を動かし心や身体を緩める「おやすみ ヨガ」。自律神経のバランスを整えて夜ぐっすり眠れる状態(リ ズム)へと導きます。仕事終わりに、家事がひと段落した後に、ト レーニング後に、身体も心も頭もおやすみさせる自分へのご褒美タ イムはいかがですか?初心者の方にもおすす めです♪
NEW ZUMBA GOLD 13名 	竹内	金 19:00	比較的シンプルな動きと低い強度の動きで構成されており、初心者 や高齢者にも踊りやすいようにデザインされたプログラムです。

●ご注意●



…室内用シューズが必要です

- 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110円)
 - お申込み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等への還付・振り替えは行っておりませんので、あらかじめご了承ください。
 - 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。閉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、宜しくお願い致します。
 - 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致します。
- ※盗難に関しては一切の責任を負いません。

