

平成28年度
第1期

フィットネススクール開催のご案内

	月	火	水	木	金	
10:00	デトックスヨガ 10:00~11:00	休館日	ピラティス 10:00~11:00	体幹ヨガ・ヨガ・ひめゆり 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	太極拳 12:50~13:50					
13:00	★特典★ 28年度第1期 キッズ受講生& 幼児・キッズスイム 保護者様は、 3,500円で 受講できます♪			NEW		
14:00			太極拳 13:30~14:30	feel dance 13:30~14:30	フラダンス 13:30~14:30	
16:00						
17:00				NEW		
18:00				デトックスヨガ 17:50~18:50	ファイティングシェイプ 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	体幹エクササイズ&ベリー 19:00~20:00	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	シェイプアップカフ入門 20:10~21:10	自力整体 20:10~21:10	

●教室開催日●

月曜クラス・・・4/11・18・25・5/9・16・23・30・6/6
水曜クラス・・・4/13・20・27・5/11・18・25・6/1・8
木曜クラス・・・4/14・21・28・5/12・19・26・6/2・9
金曜クラス・・・4/8・15・22・5/13・20・27・6/3・10

初めての方も
大歓迎で～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。

※フラダンス、ヨガ、ピラティス、自力整体以外のレッスンは室内シューズが必要です。

対象・・・中学生以上

申込日・・・【平成27年度第5期受講者クラス変更なし】平成28年3月11日(金)10時～

【クラス変更者】平成28年3月18日(金)10時～

【新規者】平成28年3月25日(金)10時～

【締切】平成28年4月5日(火)21時まで

★申込み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。

今回受講される方は28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。

各クラス教室開始日の
前日からご予約いただけ
ます

★1回ずつでも受講できます★

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、血行を良くすることで、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	水 10:00	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 10:00	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。ピラティスを行うことで『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★
体幹エクササイズ &ベリー 13名	金子	木 19:00	体の軸を整えながら体幹を鍛えつつ、美しいラインの背骨へと矯正を行います。また、音楽にあわせた無理のないベリーダンスの動きを取り入れシェイプアップ効果も得られます！
太極拳 各クラス13名	金子	月 12:50 水 13:30	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。
エアロプラス+ 13名	林	金 19:00	エアロビクスとヨガを行い脂肪燃焼を高めるクラスです。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	水 20:10	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けた後は、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 各クラス15名	広田 斎藤	水 19:00 金 13:30	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★
体幹コア・ピラティス ・ひめトレ 10名（女性）	八田	木 11:15	ストレッチボール・ひめトレボ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！
シェイプアップカー入门 13名	金子	木 20:10	中国武術のしなやかで美しく力強い動きは、姿勢を改善します。体幹の筋力を高め、脂肪が燃えやすい体になります。呼吸を整えることで、心も体もリフレッシュ！
NEW feel dance 13名	富田	木 13:30	エアロビクスのステップにダンスのシンプルな動作から、旬のダンステイストをMIXしたレッスンです。ダンスは難しそうと思われがちですが、大丈夫！音に合わせて体を動かす楽しさを感じられるレッスンです♪
NEW ファイティング シェイプ 13名	栄	木 17:50	音楽に合わせてパンチやキックの動きで楽しく体を動かす教室です。難しい動きはありませんので初心者の方も大歓迎です！！一緒にストレス解消&シェイプアップしましょう♪

●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、なくさないようにご注意ください。
- 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）
- 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。
- 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。