

大人の「週替り」教室

カラダを動かして爽快感を味わいませんか？

「1回単位」でお気軽にご参加いただけます♪

①「ストレッチポールを使ったリラックス系」、②「足のコンディション調整」、
③「ヨガ風ストレッチ」、④「キック・パンチをする燃焼系」など…

※④に参加時は「室内靴」が必要です

金曜日

14:00

～

14:45

10月		11月		12月	
6日	④	-	-	1日	④
13日	①&②	10日	①&②	8日	①&②
20日	④	17日	④	15日	④
27日	①&②	-	-	22日	④

土曜日

9:15

～

10:00

10月		11月		12月	
7日	④	4日	④	-	-
14日	③&①	-	-	9日	④
-	-	18日	④	16日	③&①
28日	④	25日	③&①	23日	④

日曜日

9:00

～

10:00

10月		11月		12月	
8日	③&①	5日	③&①	3日	④&③
15日	④&③	12日	④&③	10日	③&①
22日	④&③	19日	③&①	17日	④&③
29日	③&①	26日	④&③	24日	③&①

※内容は、変更となる場合もございます

料金： 金曜日・土曜日 ￥700 (45分クラス)
日曜日 ￥800 (60分クラス)



大人
対象

大人の「週替り」教室

(金曜日 14:00~14:45)



カラダを動かすことで
“ほぐします”
効果を即実感できる
プログラム！

対象年齢：16歳以上

効果



リラックス



バランス



姿勢改善



柔軟性の
向上



基礎代謝の
向上

運動量



難易度



内容

この教室は 週替りで様々なプログラムを行います。
「1回単位」の申込みなので、自分が好きなプロ
グラムの日に気軽にご参加いただけます。

※週替りのスケジュールは別紙をご覧ください

「リラックス系」

- ・ストレッチポール や バランスボール など使ってカラダを整えていきます。
- ・音楽に合わせた簡単なヨガなどの動きで癒す時もあります。

「簡単筋トレ で代謝アップ」

- ・足元から筋肉をほぐして、簡単筋トレで足腰を鍛えていきます。

「全身運動」

- ・音楽に合わせた全身運動（キックやパンチ）で血流をアップさせ、コリの解消に。日頃のストレスも発散します！

お声

「肩がすごく 軽くなりました！」
「猫背 が少し良くなりました！」

大人
対象

大人の「週替り」教室

(土曜日 9:15~10:00)



気持ち良く汗をかいて
心もカラダも健康に！
爽快感がクセになる☆

対象年齢：16歳以上

効果



リラックス



持久力
アップ



姿勢改善



脂肪燃焼



基礎代謝の
向上

運動量



難易度



内容

この教室は 週替りで様々なプログラムを行います。
「1回単位」の申込みなので、自分が好きなプロ
グラムの日に気軽にご参加いただけます。

※週替りのスケジュールは別紙をご覧ください

「リラックス系」

- ・ストレッチポール や バランスボール など使ってカラダを整えていきます。
- ・音楽に合わせた簡単なヨガなどの動きで癒す時もあります。

「簡単筋トレ で代謝アップ」

- ・足元から筋肉をほぐして、簡単筋トレで足腰を鍛えていきます。

「全身運動」

- ・音楽に合わせた全身運動（キックやパンチ）で血流をアップさせ、コリの解消に。日頃のストレスも発散します！

お声

「気持ち良い汗をかけてます！」

「朝の運動は1日を長く使えて良いですね！」

大人
対象

大人の「週替り」教室
(日曜日 9:00~10:00)



前半は全身運動で燃焼し、
後半はストレッチと
リラクゼーション…
とても有意義な1時間☆

対象年齢：16歳以上

効果



脂肪燃焼



持久力
アップ



筋力アップ



基礎代謝の
向上



リラックス

運動量



難易度



内容

この教室は 週替りで様々なプログラムを行います。
「1回単位」の申込みなので、自分が好きなプロ
グラムの日に気軽にご参加いただけます。

※週替りのスケジュールは別紙をご覧ください

「全身運動」

- ・音楽に合わせた全身運動（キックやパンチ）で血流をアップさせ、コリの解消に。日頃のストレスも発散します！
楽しく・効率良く カラダを引き締めますよ☆

「リラックス系」

- ・ストレッチポール や 音楽に合わせたヨガなどの動きでカラダを癒します。

お声

「一週間のストレスが吹き飛びます！」
「この楽しさをみんなに知ってもらいたい！」