

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♪
- ◆「参加予約」は、現地 または お電話にて

運動強度

難易度

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」	★★★★★	★★★★★
⑤ 「太極舞」	★★★★★	★★★★★
⑥ 「リズムウォーク」	★★★★★	★★★★★
⑦ 「ピラティス」	★★★★★	★★★★★

※ ④・⑥ に参加時は「室内靴」が必要です

金曜日	≪1月≫		≪2月≫		≪3月≫	
	14:00 ～ 14:45	5日	④	2日	⑥&⑤	2日
	12日	①&②	9日	④	9日	④
	19日	⑦	16日	⑥&⑤	16日	⑥&⑤
	26日	⑥&⑤	-	-	23日	⑥&⑤

土曜日	≪1月≫		≪2月≫		≪3月≫	
	9:15 ～ 10:00	6日	④	3日	③&①	3日
	13日	④	10日	④	10日	④
	-	-	17日	③&①	17日	③&①
	27日	④	-	-	-	-

日曜日	≪1月≫		≪2月≫		≪3月≫	
	9:00 ～ 10:00	7日	④&③	4日	④&③	4日
	14日	③&①	11日	③&①	-	-
	21日	④&③	18日	④&③	18日	④&③
	28日	③&①	-	-	25日	④&③

※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

※週替りスケジュールは裏面をご覧ください



全身運動で燃焼！
リラクゼーションも！
とても有意義な時間

子連れ参加 OK！

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



リラククス

運動量



難易度



内容・効果

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参加できます

《全身運動》 ～キック・パンチをする燃焼系～

エネルギーッシュな音楽に合わせた全身運動でカラダも心もスッキリ！
楽しく・効率良く カラダを引き締めますよ☆

《リラククス系》

- ・ 疲れの溜まりやすい背中を中心に「ストレッチポール」でほぐします
- ・ 「音楽に合わせたヨガ」の動きでカラダと呼吸を整えます
- ・ 足のコンディションを調整する日もありますよ

参加者
の声

「一週間のストレスが吹き飛びます！」
「先生が丁寧に教えてくれる事が有難いです」
「この楽しさをみんなに知ってもらいたい！」