

2025年4月～フィットネススクール タイムテーブル

	月	火	水	木	金
10:00					
		はじめてヨガ 10:15-11:00 宮野		健康体操 10:15-11:00 千葉	
11:00					
	バランス コーディネーション® 11:15-12:00 鈴木真由香	ボディメイクヨガ 11:15-12:00 宮野		体すっきりヨガ 11:15-12:00 千葉	
12:00					
	月	火	水	木	金
19:00					
19:45					
	ヨガ 19:45-20:30 鈴木美加	マット ピラティス 19:45-20:30 早川	バランス コーディネーション® 19:45-20:30 鈴木真由香	ZUMBA 19:45-20:30 清水	WORK OUT 19:45-20:30 伊賀
20:30					

料金表

曜日	対象	回数	月会費(税込)
月・火・木・金のレッスン	高校生以上	月4回	3,600円
水曜日のレッスン		月3回	2,700円

※曜日は固定制となります。お申し込みされているレッスンにご参加いただけます

2025年4月～ フィットネススクールレッスン内容

クラス名	内容
バランスコーディネーション® (月曜日)	簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、筋力バランスや骨格バランスを整えることのできるプログラムです。
カタヨガ	身体が硬くて少しでも柔軟性を上げたい方今よりも柔軟性を更にアップしたい方激しい運動が苦手な方などにお勧め！呼吸とともにストレッチとヨガのポーズを合わせリラックスしながら身体を動かしていきます。
マットピラティス	ピラティスは呼吸を大切にしながら自分の体をコントロールする体幹トレーニングです！ウォーミングアップからクールダウンまで自分自身の体と向き合う45分間にしていましょう
はじめてヨガ	怪我などを予防しながらゆっくりと動かしていきます。眠っている筋肉を優しい動きで目覚めさせ、肩凝りや腰痛予防に効果的なヨガのポーズ等行っていきます。
ボディメイクヨガ	気になる背中・腰・お腹周り・腕や太ももなど程良く使い、心地よく動かしていきます。継続していくことで姿勢が改善し呼吸しやすい体に、代謝のいい体質になっていきます。終了後は心も体もスッキリです。
バランスコーディネーション® (水曜日)	身体のバランスを整えることを目的に、気持ちよくストレッチし、関節をほぐしていきます。筋力や骨格の調子を整えて、心地よい生活を一緒に目指しましょう。
健康体操	脳が喜ぶ体操、ストレッチ、トレーニングで体が目覚める楽しい45分間のクラスです。
体すっきりヨガ	ポーズを1つ1つ丁寧にを行う45分間のヨガのクラスです。その日のご自身の体調にあったポーズを選びながらマイペースに行えます。
ZUMBA (木曜日)	インターバルトレーニングにより、効率のよい脂肪燃焼効果や心肺機能の向上、主要筋肉の強化。音楽が織り成すZUMBAのパワーとフィットネスの効果を是非体験してください。
WORK OUT	自重トレーニングをメインとして、筋力UPや脂肪燃焼したい方に向けた、強度の高いトレーニングとなっております。