

中田温水プール フィットネススクール

◆タイムスケジュール

2026年8月～

	月	火	水	木	金
10:00					
		ハワイアン フラダンス 10:15-11:00 渡辺	はじめてヨガ 10:15-11:00 鈴木美	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	リズム体操 11:15-12:00 田口	ボディバランスヨガ 11:15-12:00 鈴木美	体すっきりヨガ 11:15-12:00 千葉	簡単筋力トレーニング 11:15-12:00 伊賀
12:00					
	月	火	水	木	金
19:00					
19:45					
	カタヨガ 19:45-20:30 鈴木美	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	ZUMBA (ズンバ) 19:45-20:30 清水	WORK OUT (ワークアウト) 19:45-20:30 伊賀
20:30					

※ スクール開始15分前より入場可 ※ 19:45-20:30のレッスンご参加の方は21時までのご退館をお願いいたします

◆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(11:15~12:00)	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 月曜日(19:45~20:30)	身体が硬くて少しでも柔軟性を上げたい方、柔軟性を更にアップしたい方、激しい運動が苦手な方にお勧めです！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。
ハワイアン フラダンス 火曜日(10:15~11:00)	フラ特有のステップやハンドモーションで美しい姿勢を作りハワイの音楽で楽しく運動不足解消を目指します
リズム体操 火曜日(11:15~12:00)	音楽を使い、ストレッチ、筋トレ、ステップを盛り込みリズムに乗せる事で脳の活性化や心肺機能を高め、全身を整えます。
マットピラティス 火曜日(19:45~20:30)	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分間にしていきます。
はじめてヨガ 水曜日(10:15~11:00)	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。
ボディバランスヨガ 水曜日(11:15~12:00)	ゆっくりした動きで、身体の手台とバランスを優しく整える初心者向けヨガのクラスです。
バランスコーディネーション® 水曜日(19:45~20:30)	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。
健康体操 木曜日(10:15~11:00)	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 木曜日(11:15~12:00)	ポーズを1つ1つ丁寧に45分間のヨガクラスです。その日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 (ズンバ) 木曜日(19:45~20:30)	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
簡単筋力トレーニング 金曜日(11:15~12:00)	マシンを使わず簡単に出来るトレーニングを参加の皆様のコンディションに合わせて行います。トレーニングがはじめての方も大歓迎！一緒に筋力や体力の低下の心配を無くしましょう！
WORK OUT (ワークアウト) 金曜日(19:45~20:30)	自重トレーニングで脂肪燃焼&筋力UP！ 1人1人に合わせたメニューを提案させていただきますので、初めての方もお気軽にご参加ください！

※運動に適した服装、室内シューズ(マークのある教室のみ)、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。

◆受講料 および 新規入会手続に必要なもの

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

① 口座振替の登録をする銀行キャッシュカード (銀行のキャッシュカードがない場合は通帳と銀行印をお持ちください)

② レッスン料1ヵ月分 ※初月は現金支払いのみ、次月以降より口座振替となります。

通帳(口座振替申込用紙での登録)の場合、2ヵ月分のレッスン料を入会時にお支払いいただきます。