

トレーニング室料金(¥360※1)		
はじめてエアロ	基本的なエアロビクスの動作を身につけていくことを目的としたエアロビクス初心者のためのプログラムです。	
かんたんエアロ	1ヶ月ごとに振り付けを変更し、簡単なエアロビクスの動作を身につけていきます。振り付けを習得していく楽しさを味わえるプログラムです。	
シェイプエアロ	エアロビクスに慣れてきてステップアップしたい方にオススメのプログラムです。全身を動かしシェイプアップしていきます。	
ボディケア	マットを使用しながらリラックス&ムーブメントを繰り返し、心身の活性をはかります。身体の柔軟・筋力トレーニングなどを取り入れたプログラムです。	
ボディメイク	自体重や軽めのダンベルを使用し全身をバランスよく鍛えていきます。美しいボディラインを手に入れたい方にオススメのプログラムです。	
ストレッチ	全身の筋肉を伸ばし、血行を良くしていきます。リラックスした空間の中で柔らかく、しなやかな身体をつくります。	
ストレッチポール ※2	円柱状のストレッチポールを使って全身のバランスを整え、関節の動きをスムーズにしていきます。柔軟性アップ、姿勢改善、運動後のクールダウンにオススメです。	

¥550(トレーニング室料金込み)中学生以下は参加不可。		
FIGHT-DO (ファイドウ)	あらゆる格闘技の動きを折り混ぜ、シンプルかつダイナミックに楽しみます。脂肪燃焼効果が抜群の格闘技プログラムです。	
MEGA DANZ (メガダンス)	HIPHOP、ジャズ、ラテンなど世界の様々なジャンルを集結したダンス系プログラムです。シンプルかつダイナミックな動きをとりいれ、踊る爽快感を楽しむことができます。	

トレーニング室料金(¥360※1) + ¥550		
リフレッシュヨガ	ゆったりとした呼吸に合わせておこないます。難しいポーズは少なく、初めてヨガをおこなう方にも適したプログラムです。	
ルーシーダットン	タイ式ヨガとも呼ばれ、独特の呼吸法をおこないながらポーズをとります。身体の歪みを整えると同時に、心も癒す効果があるプログラムです。	

受付開始時間：9:30～12:00のレッスン/8:30から受付開始 13:30～14:30のレッスン/12:00から受付開始
18:30～20:45のレッスン/17:00から受付開始

当日、体育館窓口での受付。本人以外の受付はできません。らくらく健康体操・健康体操は月額払いの事前予約制です。その他詳細は受付まで。

 室内シューズが必要です。

※1、65歳以上は年齢が確認できるもの、中高生は学生証のご提示で¥240。さらにそれぞれお得な回数券もございます。

※2、火曜FIGHT-DOに参加の方は、そのまま続けて参加できます。