









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	簡単なエアロビクス等の有酸素運動と、身体を引き締め姿勢を整えるための筋力トレーニングをミックスしたプログラムです。楽しく動いて運動不足を解消したい方におすすめです。	
ストレッチ&コンディショニング	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。	
コンディショニングセラピー	アイソメトリック(静的トレーニング)とアイソトニック(動的トレーニング)の混合させた動きを取り入れ、筋力UPを図ります。呼吸法や瞑想法などの技巧を使い、心の働きを制御し心身の調和を図っていきます。	
¥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。	
ZUMBA (ズンバ)	ダンス系プログラムで、サルサ、ヒップホップなど様々なジャンルのリズムやステップを取り入れたプログラムです。ダンス初心者でも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:①9:30~12:00 のレッスン➡8:30~ ②13:30~14:30 のレッスン➡12:00 ③18:30~20:45 のレッスン➡17:00~

■体育館窓口で受付をお済ませ下さい。ご本人以外の受付はできませんのでご注意下さい。

■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。(都度の受講はできませんのでご了承下さい)

■  このマークは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でご利用できます。(お得な回数券もございます)