

コース型教室プログラム

ボディコンディショニング

水曜 13:10~14:10 研修棟 ミーティング室

水曜 14:30~15:30 本館 研修室

肩こり・腰痛・膝痛予防を目的とした運動を行っていきます。身体機能の改善、向上を図っていきましょう。

オリジナル健康体操(らくらくシェイプ)

木曜 15:20~16:20 研修棟 ミーティング室

簡単な筋力トレーニング・有酸素運動を行い、基礎代謝・持久力の向上をめざし、脂肪燃焼を図るシェイプアップクラスです。

バレエエクササイズ

木曜 19:30~20:30 研修棟 ミーティング室

金曜 10:30~11:30 本館 研修室

身体の歪みを整えて体幹を強化し、肩こり・腰痛などの不快感を軽減していきます。またウエストの引き締めにも効果大です！

エアロビクス

水曜 14:20~15:20 研修棟 ミーティング室

足や腰に負担の少ないローインパクトの動きで構成し、脂肪燃焼・カロリー消費を目的としたエアロビクスクラスです。

オリジナル健康体操(ピラティス)

水曜 15:30~16:30 研修棟 和室 I

身体の歪みを整えて体幹を強化し、肩こり・腰痛などの不快感を軽減していきます。またウエストの引き締めにも効果大です！

【予約・お問い合わせ】

感謝と挑戦のTYK体育館

(0572)22-4111



- 週1回(全8回)の2ヶ月1クールで、入会金、年会費は不要です。
- 高校生以上の方からご参加いただけます。(2002年4月2日以前に生まれた方)
- 持ち物：運動のできる服装(ジーンズ・スカート等不可)
- 室内用シューズ(ヨガ・ピラティスは不要) タオル、水筒など水分補給のできるもの

参加料金(クール毎で随時改定となります。予めご了承ください。)

1教室	4,320円×1教室=4,320円(540円/回)
2教室以上	複数の教室にお申し込みの場合、各教室料金が4,320円→3,240円とお得になります！(405円/回) 例：2教室×3,240円=6,480円(2,160円お得！) 3教室×3,240円=9,720円(3,240円お得！)

忙しい方も気軽に30分！
都合の良い日だけ！

300円

エクササイズ！

ワンタイム

爽快体操

内容

音楽に合わせてながら、有酸素運動をします。手・足を同時に動かすので脳トレにもなります。

効果

シェイプアップ、健康維持・増進

開催日時

月曜日 11:05~11:35 2/4・11・18 3/4・11・18・25
木曜日 12:40~13:10 2/7・14・21・28 3/7・14・21・28

強度

難易度

爽快感

柔軟性

ワンタイム

コア(体幹)トレーニング

内容

全ての動作の土台となる体の中心部「体幹(コア)」を鍛えていき、上半身のバランスを鍛えます。

効果

シェイプアップ、健康維持・増進

開催日時

木曜日 13:20~13:50 2/14・21・28 3/7・14・21・28

強度

難易度

爽快感

柔軟性

毎月20日から翌月分予約開始