

コース型 大人教室 プログラム

月曜日

シンプルヨガ

月曜 11:50~12:50 本館 第4競技場

ヨガの基本的なアーサナ(ポーズ)で構成されており、正確に丁寧にこなすことによって体を調整していきます！

ボディコンバット

月曜 14:15~14:45 研修棟 ミーティング室

様々な格闘技の動作を盛り込んだ有酸素プログラムです。日常生活では行わない動作をすることで、カロリー消費をし、メリハリのある体を手に入れます！



【予約・お問い合わせ】

感謝と挑戦のTYK体育館

(0572) 22-4111

水曜日

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。

カロリーバーナー(エアロビクス)

水曜 14:20~15:20 本館 第4競技場

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です。

オリジナル健康体操(ピラティス)

水曜 15:30~16:30 本館 第4競技場

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！

ボディコンバット

水曜 20:00~20:30 研修棟 ミーティング室

様々な格闘技の動作を盛り込んだ有酸素プログラムです。日常生活では行わない動作をすることで、カロリー消費をし、メリハリのある体を手に入れます！

木曜日

チアエクササイズ

木曜 14:10~15:10 3F 第4競技場

体幹トレーニング・柔軟性向上・姿勢改善・シェイプアップ・脳トレ、様々なトレーニング効果が得られます。自宅でもできるストレッチも取り入れてます！！

オリジナル健康体操(らくらくシェイプ)

木曜 15:20~16:20 3F 第4競技場

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。

○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

金曜日

バレエエクササイズ

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！



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！)