

おとなコース型教室案内

月曜日

キレイになるヨガ

月曜 10:00～11:00 研修棟 ミーティング室

蘇りのヨガ。カラダもココロも整えます。
呼吸を深く取る太陽礼拝を中心とした
動きのあるヨガです。



各教室体験・入会随時受付中！お気軽にご参加ください♪

体験料：540円～800円

お問合せ・お申込みは、お電話または窓口へお願いします。（0572）22-4111

水曜日

ボディコンディショニング①

水曜 13:10～14:10 研修棟 ミーティング室

肩こり・腰痛・膝痛予防を目的とした運動を
行っています。「筋肉貯金」を増やして
動ける体を手に入れましょう！

ボディコンディショニング②

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
行っています。「筋肉貯金」を増やして
動ける体を手に入れましょう！

エアロビクス

水曜 14:20～15:20 研修棟 ミーティング室

足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。

ピラティス

水曜 15:30～16:30 研修棟 ミーティング室

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。
またウェストの引き締めにも効果大です！

木曜日

ヨガ

木曜 10:00～11:00 研修棟 ミーティング室

体軸を中心として上下左右に筋肉と関節を伸ばし、
身体全体を調整していきます。
柔軟性や姿勢を改善し向上していきます。

ダンスグルーヴ

木曜 11:15～12:15 研修棟 ミーティング室

ヒップホップやラテンの要素を盛り込んだ
有酸素エクササイズです。
楽しく踊りながら脂肪燃焼を図りましょう！

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

エクササイズにバレエ要素を取込んだ教室です。
バレエの動きがインナーマッスルを鍛え、
姿勢改善や代謝アップにつながります。

金曜日

バレエエクササイズ

金曜 10:30～11:30 本館 研修室

エクササイズにバレエ要素を取込んだ教室です。
バレエの動きがインナーマッスルを鍛え、
姿勢改善や代謝アップにつながります。

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。）

- 週1回（全8回）の2ヶ月1クルールの教室で、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。（2003年4月2日以前に生まれた方）
- 持ち物：運動のできる服装・室内用シューズ・タオル・水分補給できるもの
- ヨガ・ボディコンディショニング・ピラティス・バレエエクササイズはシューズ不要です。



ワ
ン
タ
イ
ム

ワнтаイム 爽快体操 月曜

月曜 11:10～11:40 研修棟 ミーティング室

音楽に合わせ、手足を同時に動かしながら
初心者向けの有酸素運動をします。

ワнтаイム 爽快体操 木曜

木曜 12:40～13:10 研修棟 ミーティング室

音楽に合わせ、手足を同時に動かしながら
初心者向けの有酸素運動をします。

ワнтаイム コアトレーニング

木曜 13:20～13:50 研修棟 ミーティング室

バランスボールを使用し体の中心部「コア」を鍛え、
上半身のバランスを整えます。

30分 ￥300

都合のいい日だけ
参加できます♪