

ヘルスアップルーム運動教室スケジュール

2019年4月1日～6月30日

4月1日 9時より
受付開始

- 親子教室
- 無料教室
- コース型教室全10回6,480円
- このマークは前回から変更あります
- 1回500円で参加できる教室
- 1回870円で参加できる教室
- コース型教室全10回5,400円
- このマークはシューズ不要です

9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00
10:00	第2・第4月曜日は休館日	9:45～10:45 ベビータッチケア 母子教室	9:45～10:45 太極拳	9:30～10:30 ヨガ		9:30～10:30 ヨガ	9:30～10:30 ワンコイン教室 不定期開催 1回 500円/60分	10:00
11:00		11:15～12:15 ピラティス入門	11:15～12:15 ベビータッチケア 母子教室	11:00～12:00 ピラティス	10:30～11:30 肩こり腰痛ケア体操	10:45～11:45 【第2・4土曜】 親子体操教室 予約制(無料)	11:00～12:00 ワンコイン教室 ボディパンプ毎週開催 1回 500円/60分	11:00
12:00		12:35～13:35 踏み台 エクササイズ	12:45～13:45 バレトン	12:30～13:30 初級者向け エアロビクス	11:45～12:15 かんたんトレーニング	12:00～13:00 フラダンス	12:30～13:00 かんたん筋トレ	12:00
13:00		13:55～14:55 健美操	14:05～15:05 ママエアロ 母子教室	14:00～15:00 簡単筋トレ & ストレッチ	12:30～13:30 ヨガ入門	13:30～14:00 ストレッチ教室	13:20～13:50 ストレッチ教室	13:00
14:00		15:15～16:15 フラダンス	15:30～16:30 ピラティス	15:30～16:30 ジャズダンス	14:00～15:00 ZUMBA	14:30～15:30 ボディバランス	15:45～16:45 初級者向け エアロビクス	14:00
15:00		18:30～19:30 ヨガ	18:30～19:30 ステップ エクササイズ	19:15～20:15 ヨガ	19:00～19:30 ストレッチ教室	19:00～20:00 はじめての J-POPダンス		15:00
16:00		20:15～20:45 ストレッチ教室	19:45～20:45 ピラティス	21:00～22:00 ボディパンプ 60	19:45～20:45 ZUMBA	ご利用時の注意		16:00
18:00			21:00～21:45 ZUMBA 45	21:00～22:00 ボディコンバット 60	21:00～22:00 ボディパンプ 45+テック	①各プログラムは定員制となっていますので、定員に 達し次第受付終了とさせていただきます。 ②スタジオマットをご利用の際は靴のまま足を載せ ないようお願いいたします。 ③過度に大きな声を出さないようお願いいたします。 ④ご不明点はスタッフまでお気軽にお声かください。		18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00							21:00	
22:00							22:00	

ヘルスアップルーム運動教室はインストラクターが参加者の体力レベルに応じてリードしていきます。ひとりでやると永續きしない運動もグループでやることで、一体感、達成感、満足感が得られます。一人で参加でもインストラクターがついているので安心して参加できます。回数を重ねて体力・筋力・運動レベルをあげましょう。