

～冬季スポーツ・健康運動教室～

●シニアスポーツクラブ教室は、**フリースペース**で開催いたします。

●その他の教室は、**アリーナ**で開催いたします。

火曜日

月曜日

トータル
エクササイズ

1/18～3/29
10:00～11:15

(2/8・3/8 休み)

4,230円/9回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)

フラチナピクス

1/18～3/29
11:40～13:10

(2/8・3/8 休み)

4,680円/9回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)

ヨガ

1/5～3/30
10:00～11:15

(1/12・2/23 休み)

5,170円/11回

木村 千保先生
池村 美保先生
(週替わり)

シニア
スポーツクラブ

1/5～3/30
10:00～11:15

(1/12・2/23 休み)

4,510円/11回

火・金 8,510円/23回

小林 あけみ先生

エアロピクス&バラ
ンスポールエクササイズ

1/5～3/30
19:00～20:30

(1/12・2/23 休み)

5,170円/11回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)



椅子を使い楽しい音楽で有酸素運動「すわい
ム体操」を行います。太ももやふくらはぎなどの
筋トレ、同時に口腔機能向上も行います。

水曜日

男性トレーニング&
女性シェイプアップ①

1/6～3/31
9:00～10:45

※男性クラス

10,140円/13回

雲井 淑絵先生
川原崎 浩介先生

男性トレーニング&
女性シェイプアップ②

1/6～3/31
10:45～12:30

※女性クラス

10,140円/13回

雲井 淑絵先生
川原崎 浩介先生

トレーニングルームのマシンを使っ
て、筋力アップや脂肪の燃焼を狙い
ます。また、個人別メニューで自重や
ゴムチューブ、椅子などを使うトレ
ーニングも行います。

エアロピクス

1/6～3/31
10:00～11:30

6,110円/13回

芝崎 美幸先生
(健康運動指導士)

木曜日

ラテン
エクササイズ

1/7～3/25
11:15～12:15

(2/11 休み)

5,170円/11回

前田 瑞穂先生

ヨガ

1/7～3/25
13:00～14:30

(2/11 休み)

5,170円/11回

黒川 依子先生

全身を巡る免疫・リンパ液の流れを学びな
がら、体の毒素を出し体内の浄化効果
と、顔の筋力を鍛えてリフトアップ・小顔を
目指します。

金曜日

シニア
スポーツクラブ

1/8～3/26
10:00～11:15

4,920円/12回

火・金 8,510円/23回

雲井 淑絵先生
笹川 千佳先生
(週替わり)

リンパドレナージュ&
フェイストレーニン

1/8～3/26
13:00～14:00

5,640円/12回

安里 寛子先生

週ごとに体幹や肩関節姿勢改善腰痛改善予防などに
効果のあるトレーニングを目的ごとに行います。

●両曜日参加の場合は、参加料がお得になってます!