

スポーツ交流施設(つどーむ) 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:高校生以上)

令和6年度【更新日:2024.8.1】

	火	水	木	金
	ミーティングルーム	ミーティングルーム	ミーティングルーム	ミーティングルーム
10:00		ルーシーダットン 10:00~11:00 金谷 香純 ★ 定員15名	太極拳 10:00~11:00 川村 賢 ★ 定員15名	リンパマッサージ&健康体操 10:30~11:30 AYA SATO ★ 定員15名
11:00	アロマヨガ 11:10~12:10 小野寺 美乃 ★ 定員15名	からだコンディショニング 11:20~12:20 阿部 慎平 ★ 定員15名		
13:00	からだにやさしい健康体操 13:00~14:30 飯田光子SSKT ★ 定員15名	ゼロトレ 13:00~14:00 金谷 香純 ★ 定員15名		
14:00				
19:00			フラダンス 18:45~19:45 高橋 はるか ★ 定員15名	
	むくみ改善・疲労回復ヨガ 20:20~21:20 大嶋 春香 ★ 定員15名	ZUMBA 20:00~21:00 AYA SATO ★★ 定員15名	サーキットエクササイズ 20:00~21:00 高橋 真大 ★★★ 定員15名	ボクシングエクササイズ 20:00~21:00 川上 嘉道 ★★★ 定員15名

フィットネス紹介

有酸素系エクササイズ！  
スリムアップを目指す方へ  
おすすめのエクササイズです！



サーキット  
エクササイズ

有酸素プラス筋力トレーニングでさらに燃えやすい身体を目指します！

ボクシング  
エクササイズ

ボクシングや格闘技を取り入れてカッコよくスタイルを引き締めましょう！ストレス発散にもおすすめです！



ZUMBA

ダンスで楽しくノリよく、どなたでも簡単に踊れるエクササイズです！汗をかいてシェイプアップ！



リラックス系の心地よく身体を動かしたい方へおすすめ！  
初めての方も安心して始められます！

リンパマッサージ  
&健康体操

軽い運動とストレッチで身体のバランスを整えたり、血行を促進して心肺機能を高めましょう！  
リンパマッサージではむくみ解消、老廃物の排出が期待



からだ  
コンディショニング

運動不足、肩こり、腰痛にお悩みの方。現役整骨院の院長が効率的に身体を整える方法を伝授します。



からだにやさしい健康体操

ストレッチ、筋力強化を取り入れた健康体操です！  
日常生活に必要な体力・筋力をつけていきましょう！



気になるフィットネスを探そう！

NEW

ゼロトレ

～姿勢リセットで軽い身体へ～



ゼロトレ考案者、石村友見さんによるトレーニングは、メディア等で注目を集めた新しいトレーニング方法で、体の縮んでしまった5つの部位を緩めて体を本来の位置"ゼロポジション"に戻すトレーニングです。  
8月よりレギュラー教室としてスタート！

Instagram  
教室・イベント情報  
公式アカウント  
フォローお待ちしております！

LINE  
公式アカウント  
友だち登録お待ちしております！

お申込方法

タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。

申込期間のご案内

期	開講期間 (回数:約9~15回)	申込期間
第1期	4月~7月	3月1日~3月14日
第2期	8月~11月	7月1日~7月14日
第3期	12月~3月	11月1日~11月14日

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」ご覧ください。



◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込を受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込不可)。

◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます！  
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！  
詳しくは施設までお問い合わせください。



- 「★」は運動強度を表しております。
- フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。