

2019年7月16日～9月30日

ヘルスアップルーム運動教室スケジュール

- 親子教室
- 無料教室
- コース型教室全10回6,480円 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 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	12:30~13:30 ヨガ入門 🔥	12:00~13:00 フラダンス 🔥	12:30~13:00 週替り無料教室	13:00
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	14:00~15:00 ZUMBA	13:30~14:00 ストレッチ教室 🔥	13:20~13:40 ストレッチ20分 🔥	14:00
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		14:30~15:30 ボディバランス 🔥		15:00
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 🔥	18:45~19:45 ボディパンプ 45+テック 🔥	15:45~16:45 初級者向け エアロビクス 🔥	19:00~20:00 ヒップホップ 🔥	16:00
16:00		19:45~20:45 ピラティス 🔥	19:45~20:45 ボディバランス 🔥		20:00~21:00 ZUMBA 🔥			18:00
17:00		21:00~22:00 ボディパンプ 60 🔥	21:00~21:45 ZUMBA 45 🔥	21:00~22:00 ボディコンバット 60 🔥				19:00
18:00								20:00
19:00								21:00
20:00							22:00	
21:00								
22:00								

ご利用時の注意

- 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。

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。ひとりでやると継続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。

【2019年度 第2期コース型教室(7月～9月)日程表】

7～9月 10回コース	6480円
※ZUMBA45・レスミルズ 10回コース	5400円
1回単位での参加	870円

■振替・無料体験チケットのご使用は、下記の日程でお願いいたします。※定員に達している教室では振替・無料チケットご利用いただけません。
 ■レスミルズ・ZUMBA45などの5400円の教室をお申込みのお客様は、●の付いた教室のみで振替可能です。

曜日	教室名	開始時刻	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
火	ベビータッチケア	9:45	7/9 フラダンスに限り1回目は7/2	7/16 フラダンスのみ休講10回目を9/3に実施	7/23	7/30	8/12 (月)	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17
	ピラティス入門	11:15											
	踏み台エクササイズ	12:35											
	健美操	13:55											
	フラダンス	15:15											
	ヨガ	18:30											
	ピラティス	19:45											
	ボディパンプ 60分 <レスミルズ> ●	21:00											
水	太極拳	9:45	7/17	7/24	7/31	8/7	8/17 (土)	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25
	ベビータッチケア	11:15											
	パレトン	12:45											
	ママエアロ	14:05											
	ピラティス	15:30											
	ステップエクササイズ	18:30											
	ボディバランス <レスミルズ> ●	19:45											
	ZUMBA 45 ●	21:00											
木	ヨガ	9:30	7/18	7/25	8/1	8/8	お盆期間中は、特別体験会予定 (通常教室お休み)	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26
	ピラティス	11:00											
	初級者向けエアロビクス	12:30											
	簡単筋トレ&ストレッチ	14:00											
	ジャズダンス	15:30											
	ヨガ	19:15											
	ボディコンバット60分 <レスミルズ> ●	21:00											
	次期お申込みは、9月1日～!! 9月中のお申込みは特典あり!!!												
金	肩こり腰痛ケア体操	10:30	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	
	ヨガ入門	12:30											
	ZUMBA	14:00											
	ホワイパンプ 45キック <レスミルズ> ● (ラスト2回は60分クラス)	18:45											
	ZUMBA	20:00											
土	ヨガ	9:30	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28	
	フラダンス	12:00											
	ボディバランス <レスミルズ> ●	14:30											
	初級者向けエアロビクス	15:45											
	ヒップホップ	19:00											

■ワンコイン教室(1回単位500円で参加できます。ご予約不要。1時間前から受付、先着順。)※振替不可・無料体験チケット使用可

月	ZUMBA	19:00	7月～9月 第1・3月曜日(祝日は休講)
日	【週替り教室】	9:30	不定期(教室の内容は別紙にてご案内します)
	ボディパンプ	11:00	7月～9月 毎週

ワンコイン体験会は、7/1(月)～7/15(月)です
(別紙スケジュール配布中)

★好きな教室が見つかった方は、コース型(全10回)のお申込みがお得です!!