

S F Cレッスンスケジュール

敷根フィットネスクラブ

1月 月替大々

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
お知らせ					4	5
あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひいたします フリーインストラクター稲葉先生をお迎えし新レッスン登場!! 今月より「貯筋エクササイズ」が開講します! また「チェアエクササイズ」につきましても稲葉先生に担当していただくことになりました!ぜひご利用ください					10:00~11:00 Flow レベル2	11:15~12:00 HIIT レベル1
6 休館日	7 10:00~11:00 健身気功 16:00~17:00 Flow レベル1 19:00~20:00 Flow レベル2	8 10:00~11:00 健身気功 13:30~14:30 チェアエクササイズ 19:00~20:00 健身気功	9	10 10:00~11:00 貯筋エクササイズ 16:30~17:15 HIIT レベル3	11	12
13 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1	14 休館日	15 10:00~11:00 健身気功 13:30~14:30 チェアエクササイズ 19:00~20:00 健身気功	16 9:00~9:45 快活!!ストレッチ	17 10:00~11:00 貯筋エクササイズ 16:30~17:15 HIIT レベル3	18 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1	19 9:00~9:45 快活!!ストレッチ
20 休館日	21 10:00~11:00 健身気功 16:00~17:00 Flow レベル1 19:00~20:00 Flow レベル2	22 10:00~11:00 健身気功 13:30~14:30 チェアエクササイズ 19:00~20:00 健身気功	23 9:00~9:45 快活!!ストレッチ	24 10:00~11:00 貯筋エクササイズ 16:30~17:15 HIIT レベル3	25 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1	26 9:00~9:45 快活!!ストレッチ
27 休館日	28 10:00~11:00 健身気功 16:00~17:00 Flow レベル1 19:00~20:00 Flow レベル2	29 10:00~11:00 健身気功 13:30~14:30 チェアエクササイズ 19:00~20:00 健身気功	30 9:00~9:45 快活!!ストレッチ	31 10:00~11:00 貯筋エクササイズ		

レッスン名	レッスン内容	強度
快活!ストレッチ	肩甲骨・股関節・お尻を重点にほぐすストレッチで身体をリラックスさせます	初心者大歓迎♥
健身気功	深い呼吸に併せて簡化太極拳の動きをマスター ストレス解消、体幹を強化します	強度2 🍌🍌
貯筋エクササイズ	老後に備えて筋肉を貯めるEXです 生活では使う事のない筋肉を楽しく安全に動かします フリーインストラクター 稲葉知佳	強度2 🍌🍌
チェアエクササイズ	イスに座って簡単な運動を行います フリーインストラクター 稲葉知佳	強度1 🍌
Relax (リラックス)	身体をほぐし可動性、柔軟性を高めます	強度2 🍌🍌
HIIT (ヒート)	一定の運動時間と休憩時間をくり返し行うインターバル形式の全身運動 レベル1~3	強度3~5 🍌🍌🍌🍌
Flow (フロー)	身体の可動性・柔軟性を高めながら有酸素、体幹運動を行います レベル1・2	強度3~4 🍌🍌🍌
Let's Enjoy エクササイズ	ストレッチ~サーキットトレーニングetc... 楽しく体を動かしましょう!! 講師 野中真由美	特別レッスン
インドアカヤック	カヤックエルゴメーターの使い方と効果的な利用方法を教えます	※事前予約制 予約は1週間前までに お願いします。

定員 15名 最低催行人数 2名 レッスン料1回500円
参加及び予約方法
●お電話もしくは窓口にて受け付けております
●各教室 1 回のみご予約頂けます (別の曜日の場合は予約OK)
●初めて参加される方は登録用紙に必要事項をご記入のうえ
受付に提出していただきます
●前営業日までに催行決定のレッスンは当日参加可能です
●参加費は当日券売機で教室参加券をご購入願います

火・水限定 予約は1週間前までにお願いします。各定員1名		
トライアスロン教室	1回2,000円 初心者大歓迎!! マンツーマン指導と一緒に身体を動かしましょう!	強度3 🍌🍌🍌
インドアバイクトレーニング	1回1,000円 モニターを見ながらバーチャルライド!!室内で安全にスポーツ自転車を漕いで、心拍機能の強化、股関節の動き改善、ペダリングを強化	

レッスンカレンダーは敷根公園ホームページ、Xからもご覧いただけます
予定が変更する場合がございます。ご了承ください

お問合せ先
敷根フィットネスクラブ
(下田市敷根公園屋内温水プール内)
0558-23-6333