

S F Cレッスンスケジュール 敷根フィットネスクラブ

12月



火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			29	30	1 9:00~9:45 快活!!ストレッチ
3 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	4 10:00~11:00 健身気功 19:00~20:00 健身気功	5 9:00~9:45 快活!!ストレッチ	6 16:30~17:15 HIIT レベル3	7 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1	8 9:00~9:45 快活!!ストレッチ
10 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	11 10:00~11:00 健身気功 19:00~20:00 健身気功	12 9:00~9:45 快活!!ストレッチ	13 16:30~17:15 HIIT レベル3	14 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1	15 9:00~9:45 快活!!ストレッチ
17 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	18 10:00~11:00 健身気功 19:00~20:00 健身気功	19 9:00~9:45 快活!!ストレッチ	20 16:30~17:15 HIIT レベル3	21 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1	22
24 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	25 10:00~11:00 健身気功 19:00~20:00 健身気功	26 9:00~9:45 快活!!ストレッチ	27	28 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1	29

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
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	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。
- 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週間前までをお願いします。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、Twitter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