

敷根フィットネスクラブ

SFC トレーニング教室

会場：敷根公園トレーニングルーム

*各教室の開催日は、毎月のレッスンスケジュールをご確認ください。

初心者におすすめ♪

・**健身気功** (火曜日・午前、水曜日・午前&夜)

簡化太極拳の動きでストレス解消！

・**快活！ストレッチ教室**

冬季限定教室。疲れたら、一休み。ストレッチでリラックス。
肩甲骨・股関節・お尻を重点的にほぐします。

カラダを楽しく動かしましょう♪

・**Flow** (火曜日・夕方&夜間、土曜日・午前)

可動性・柔軟性を高めながら有酸素、体幹運動を行います。

・**HIIT** (金曜日・夕方、土曜日・午前)

インターバル形式(運動と休息を交互に繰り返す)の全身運動。

NEW!! ☆初心者大歓迎☆

・**貯筋エクササイズ** (金曜日・午前)

普段は使わない筋肉を楽しく動かし貯筋しましょう♪

・**チェアーエクササイズ** (水曜日・午後)

イスに座って簡単な運動をおこないます。

講師：稲葉 知佳

指導経験豊富なフリーインストラクター。陸上・水中でのエクササイズが専門です。

みんなで楽しくカラダを動かしましょう♪

*2025年1月 新規開講!!

Premium Classes

・**インドアカヤック** (完全予約制)

・**インドバイクトレーニング** (完全予約制)

・**トライアスロン教室** (完全予約制)

レッスン料：1回500円 ※バイク教室除く

各教室は予約制となります。
1回券で参加可能です。お気軽にご参加ください。
また、お得な回数券もございます。

*教室の詳細や日程は
電話または敷根公園HPを
ご覧ください。 →→→→



主催：公益財団法人下田市振興公社

お問合せ：下田市敷根公園屋内温水プール ☎0558-23-6333