

▼フィットネスコミュニティ 元気王国 2011年7月～9月(第2期) 1F スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	日
AM	<p>★終日★ フリールーム 1人/1時間：200円</p> <p>●使用例● パーソナル 2,000円/1回 セミパーソナル 3,500円/(2人・1回) 5,000円/(3人～1回) 仲良しグループ 等複数人でどうぞ！</p> <p>・高校生のダンス・バンドの練習 ・PTAの余興の練習など各自で自由にお使い下さい。 ・音響設備・大鏡設置しています。 ◆要予約、詳細は元気王国までどうぞ。</p>	 <p>13:30～14:30 元気クラブ 2,500円/月 講師：藤井紀子</p> <p>高齢者の方でも、体力に自信がない方でもできる、筋力強化、転倒予防の運動です。</p>	<p>10:30～11:45 バランス エクササイズ 3,300円/月 講師：高橋良行</p> <p>穏やかな呼吸と動きの全身エクササイズ。</p>  <p>13:15～14:15 シニア エクササイズ 3,300円/月 講師：小野弘志</p> <p>元気なシニアの方へお勧め！健康体操教室。</p>	<p>10:30～11:30 幼児リトミック (第1,第3) 1,700円/月 講師：ぶらすの会</p> <p>親子と一緒に音楽に合わせて歌ったり踊ったり、楽しい時間を過ごします。</p> 	<p>10:30～11:30 ラフター(笑い)ヨガ (第2,第4) 500円/1回 講師：ラフターヨガとうほく</p> <p>笑うことで健康増進！</p> 	<p>10:00～11:00 障がい者 スポーツクラス (第2,第4) 1,700円/月 講師：富樫朗子</p> 
12:00						
13:00	<p>16:00～18:00 フリールーム 1人/1時間：200円</p> <p>●使用例● ・パーソナル・セミパーソナル・仲良しグループでご要望に応じてメニューを組み立てます。 (料金要確認) ・高校生のダンス・バンドの練習 ・PTAの余興の練習など各自で自由にお使い下さい。 ・音響設備・大鏡設置しています。 ◆要予約、詳細は元気王国までどうぞ。</p>	<p>18:00～19:00 骨盤リセット なごみヨガ 3,300円/月 講師：中村 朱</p> <p>深い呼吸で体の中からピカピカに！</p> 	<p>16:00～18:00 コアコン 8,250円/10回 講師：伊藤みふゆ</p> <p>美姿勢・ポッコリお腹を引っ込めるための、体幹エクササイズ。</p> 			
14:00					<p>18:15～19:15 エアロビクス 3,300円/月 講師：熊谷智佳子</p> <p>有酸素運動で脂肪燃焼！</p> 	<p>18:00～19:00 骨盤リセット なごみヨガ 3,300円/月 講師：中村 朱</p> <p>深い呼吸で体の中からピカピカに！</p> 
16:00	<p>19:30～20:30 ピラティス・ヨガ 3,300円/月 講師：熊谷智佳子</p> <p>心身リラックスしながら美しい身体を作ります。</p> 	<p>19:15～20:45 シェイプアップ ヨガ 3,300円/月 講師：伊東りか</p> <p>心身共にリフレッシュ！体が硬い方でも大丈夫。</p> 	<p>19:15～20:30 マットサイエンス Part2 3,300円/月 講師：藤井紀子</p> <p>ヨガ・ピラティストレーニングなどの要素を取り入れたフロアエクササイズです。</p> 			
17:00					<p>18:15～19:15 エアロビクス 3,300円/月 講師：熊谷智佳子</p> <p>有酸素運動で脂肪燃焼！</p> 	<p>19:15～20:45 シェイプアップ ヨガ 3,300円/月 講師：伊東りか</p> <p>心身共にリフレッシュ！体が硬い方でも大丈夫。</p> 
19:00	<p>19:30～20:30 ピラティス・ヨガ 3,300円/月 講師：熊谷智佳子</p> <p>心身リラックスしながら美しい身体を作ります。</p> 	<p>19:15～20:45 シェイプアップ ヨガ 3,300円/月 講師：伊東りか</p> <p>心身共にリフレッシュ！体が硬い方でも大丈夫。</p> 	<p>19:15～20:30 マットサイエンス Part2 3,300円/月 講師：藤井紀子</p> <p>ヨガ・ピラティストレーニングなどの要素を取り入れたフロアエクササイズです。</p> 			
20:00					<p>19:30～20:30 ピラティス・ヨガ 3,300円/月 講師：熊谷智佳子</p> <p>心身リラックスしながら美しい身体を作ります。</p> 	<p>19:15～20:45 シェイプアップ ヨガ 3,300円/月 講師：伊東りか</p> <p>心身共にリフレッシュ！体が硬い方でも大丈夫。</p> 
PM	<p>19:30～20:30 ピラティス・ヨガ 3,300円/月 講師：熊谷智佳子</p> <p>心身リラックスしながら美しい身体を作ります。</p> 	<p>19:15～20:45 シェイプアップ ヨガ 3,300円/月 講師：伊東りか</p> <p>心身共にリフレッシュ！体が硬い方でも大丈夫。</p> 	<p>19:15～20:30 マットサイエンス Part2 3,300円/月 講師：藤井紀子</p> <p>ヨガ・ピラティストレーニングなどの要素を取り入れたフロアエクササイズです。</p> 			

あなたの自由空間



体験版

ストレッチボール



●月曜日/月2回
18:15～18:45
■講師：伊藤みふゆ
■年会費不要・1回/500円
※日程はお問い合わせ下さい。

◆年会費：3,000円

会員特典

●各教室3,300円/月で受講できます。(特定講座除く)一部の教室別途案内します。(非会員3,600円/月)
●講座無料お試し券2枚又は、オリジナルTシャツ進呈。
●元気王国主催のイベントへの参加費優遇。●元気王国は楽しいこといっぱいです！

■NPO法人 元気王国の会員の方は、総合型地域スポーツクラブのコースを年会費無料でご利用出来ます。

書道教室(書道教育センター)
●月曜日：13:00～15:00
●水曜日：10:00～12:00
●金曜日：13:00～15:00
講師：石川先生
連絡先 (0234)23-7028
※書道教室については直接ご連絡下さい。

さあ・レッツトライ!

駐車場は地下駐車場をお使い下さい。2時間無料駐車券を差し上げます。スタッフまでお気軽にどうぞ。



お問い合わせ・お申し込み
NPO法人 元気王国 酒田市中町1-9-17 (中通り商店街 街なかキャンパス向かい)
☎(0234)26-0470 (平日10:00～17:00)