



**お正月1コイン
キャンペーン!!**

下記教室は1月中1コイン(500円)で受講できます!お正月太り対策に、冬の運動不足解消にいかがですか!

★元気クラブ

1月20.27日(金曜)
(13:30~14:30)

★マットサイエンス

1月19.26日(木曜)
(19:15~20:30)

★スリムクラブ

1月17(火曜)スタジオ.25日(水曜)国体記念体育館
(10:00~11:00)

日

10:00~11:00
**障がい者
スポーツクラス**
(第2.第4日曜日)
1,700円/月
講師：富樫朗子



月

★終日★
フリールーム
1人/1時間：200円

●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!

あなたの
自由空間

- ・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。

**体験版
ストレッチポール**



●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。

火

10:00~11:00
スリムクラブ
ホームトレーニング編
2,000円/月
講師：藤井紀子
水曜日のスリムクラブ同時受講の場合2つで3,300円で受講できます。
第1・3火曜日

動くことが億劫にならない体力づくりを目指します。体重管理が難しいかた、肩・膝・腰に不安のある方でもできる筋力トレーニングです。

13:30~14:30
元気クラブ
2,500円/月
講師：藤井紀子

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。



18:15~19:15
エアロビクス
3,300円/月
講師：熊谷智佳子

有酸素運動で脂肪燃焼!

19:30~20:30
ピラティス・ヨガ
3,300円/月
講師：熊谷智佳子

心身リラックスしながら美しい身体を作ります。

水

10:00~11:00
スリムクラブ
ウォーキング編
(会場：国体記念体育館)
2,000円/月
講師：藤井紀子
火曜日のスリムクラブ同時受講の場合2つで3,300円で受講できます。
第2・4水曜日

天候に左右されない体育館のギャラリーを歩きます。ノルディックウォークもできます。冬場の運動不足解消にも…。ストレッチ付き。

10:30~11:45
**バランス
エクササイズ**
3,300円/月
講師：高橋良行

穏やかな呼吸と動きの全身エクササイズ。

13:15~14:15
**シニア
エクササイズ**
3,300円/月
講師：小野弘志

元気なシニアの方へお勧め!健康体操教室。

16:30~17:30
運動塾
(要予約)
1,500円/1回

苦手運動種目を楽しみながら克服します。

19:15~20:45
**シェイプアップ
ヨガ**
3,300円/月
講師：伊東りか

心身共にリフレッシュ!体が硬い方、初心者の方でも大丈夫です。月単位での受講可能。90分の講座です。

木

10:30~11:30
幼児リトミック
(第1.第3)
1,700円/月
講師：ぷらすの会
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。



15:00~16:00
**総合型地域
スポーツクラブ**
**健康教室
~運動編~**

裏面ご覧下さい。

体の歪みを直して、自律神経を調整。内側からキレイを目指します。緩やかに流れる時間の中で心身共にリラックスしてみませんか。

18:00~19:00
**骨盤リセット
なごみヨガ**
3,300円/月
講師：中村 朱

深い呼吸で体の中からピカピカに!

19:15~20:30
**マットサイエンス
Part2**
3,300円/月
講師：藤井紀子
簡単なヨガ・ピラティス・筋力トレーニング・ストレッチで体のコンディションを整えます。

肩こり・腰痛対策にどうぞ。今回はソフトジムボールやボール型ダンベルなどのツールも使います(貸出あり)。有酸素系運動もちょっぴりプラスしました。

金

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
笑うことで健康増進!



13:30~14:30
元気クラブ
2,500円/月
講師：藤井紀子

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。



18:20~19:05
簡単エアロビクス
3,300円/月
講師：伊藤 or 藤井
リズムに合わせて体をほぐします。短時間で気分もスッキリ!

19:20~20:20
EZダンス
8,250円/10回
講師：伊藤みふゆ
カンタン・シンプルなきで楽しく引き締め&脂肪燃焼。