

忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2022年9月

コース型プログラム								
No.	プログラム名	曜日	時間	休講日	定員	対象		
1	楽しいフラダンス	毎週水曜日	13:00~14:00		20名	16歳以上		
2	すこやかキッズ体操	毎週土曜日	幼児クラス：10:00~11:00 小学クラス：11:15~12:15		各10名	幼児：4-6歳 小学：1-3年生		
自由参加型プログラム		■500円/1回		※祝日の教室は休講になりますので予め御了承ください。				
No.	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象	
③	スロトレエクササイズ	☆☆☆	月	10:00~11:00	19日(祝)	15名	16歳以上	
4	肩甲骨エクササイズ	☆☆☆	月	11:15~12:15				
⑤	FRP ファンクショナルローラーピラティス	☆☆☆	月	13:00~14:00				
6	キックボクシング講座	☆☆☆	月	20:00~21:00				
⑦	アクティブヨガ	☆☆☆	火	10:30~11:30				
⑧	心と体を整えるヨガ	☆☆☆	火	13:00~14:00				
9	ZUMBA	☆☆☆	火	20:10~21:10		20名		
⑩	ペルヴィスワーク®	☆☆☆	水	10:00~11:00		15名		
⑪	やさしいピラティス	☆☆☆	水	11:15~12:15				
12	ステップエアロ	☆☆☆	木	13:00~14:00	15日(休館日)			
13	太極拳	☆☆☆	金	10:00~11:00	23日(祝)			
⑭	ZUMBA&ボディシェイプ	☆☆☆	金	13:00~14:00	16日・23日(祝)			
⑮	ナイトヨガ	☆☆☆	金	20:00~21:00	23日(祝)			
サービスプログラム								
No.	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象	
16	カウンセリング	休止中 順次再開予定				予約又は 当日申込	16歳以上	
17	ストレッチ	休止中 順次再開予定				予約又は 当日申込	16歳以上	
18	ラウンドフィットネス	常時解放中、下記教室以外はいつでも利用できます						中学生以上
19	みんなでラウンドフィットネス	☆☆☆	水	19:00~20:00		6名	中学生以上	
		☆☆☆	木	11:00~12:00	15日(休館日)	6名	中学生以上	

※ 施設内及び全てのプログラムにおいてマスクの着用をお願い致します。

※ 数字に〇のついている教室は、ヨガマットが必要です。(100円にてレンタルもごさいます。)

※ FRPファンクショナルローラーピラティスはヨガマット(レンタル100円)以外に専用のボールが必要です。お持ちでない方は無料で貸し出ししていますが数に限りがありますので、ご自分用の持ち込みにご協力下さい。

※ カウンセリングは事前予約、当日申込共に受付けています。(現在休止中)