

忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2024年9月

コース型プログラム						
No.	プログラム名	強度	曜日	時間	対象	定員
1	Hula	2.0	水	13:00~14:00	16歳以上	25名
2	すこやかキッズ体操		土	幼児：10:00~11:00	10月開講 9/1より申込開始	各12名
				小学生：11:15~12:15		

自由参加型プログラム							※土日祝日は教室休講となります。	
No.	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象	
3	チェアトレ	1.5	月	10:00~11:00	16日 23日	15名	16歳以上	
4	肩甲骨&骨盤エクササイズ	3.5	月	11:15~12:15		20名		
⑤	FRP (姿勢改善ピラティス)	2.0	月	13:00~14:00		20名		
6	気軽にキックボクシング	4.0	月	20:00~21:00	2日、16日、23日	15名		
⑦	アクティブヨガ	3.5	火	10:30~11:30		15名		
8	ZUMBA	4.5	火	20:10~21:10		25名		
⑨	ペルヴィスワーク® (骨盤矯正)	2.0	水	10:00~11:00		20名		
⑩	やさしいピラティス	3.0	水	11:15~12:15		20名		
⑪	リラックスヨガ	1.5	木	10:30~11:30	19日(休館日)	15名		
⑫	ZUMBA&ボディシェイプ	3.0	木	13:00~14:00		15名		
13	養身功・太極拳	2.5	金	10:30~11:30		20名		
⑭	ナイトヨガ	3.0	金	20:00~21:00		15名		
15	健康運動教室	2.5	水	19:00~20:00		6名		

※健康運動教室の料金は¥200です。

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	ラウンドフィットネス	常時解放中、教室以外はいつでも利用できます						中学生以上
17	カウンセリング	毎週火曜日		11:00/15:00/18:00		予約又は 当日申込	16歳以上	
18	ストレッチ	毎週日曜日		10:00~10:20		当日申込	16歳以上	

※ 教室参加料は1回 600円です。

※ 数字に○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。)