

# 忍野村フィットネスセンター スタジオプログラム

2023年12月

コース型プログラム							
No.	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象
1	Hula	2.0	水	13:00~14:00	12/6開講	25名	16歳以上
2	すこやかキッズ体操		土	幼児:10:00~11:00	来春開講	各10名	幼児:年中・年長
				小学生:11:15~12:15			小学生:1-3年生

自由参加型プログラム							
No.	プログラム名	強度	曜日	時間	休講日	定員	対象
3	チェアトレ	1.5	月	10:00~11:00		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	25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	21日(休館日) 28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	29日 (年末休業)	20名	
⑭	ナイトヨガ	3.0	金	20:00~21:00		15名	
15	みんなde ラウンドフィットネス	1.5	水	19:00~20:00		6名	

※みんなdeラウンドフィットネスの料金は¥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	

※ 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。)

※ 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。