

SFC敷根フィットネスクラブ 〈スタジオコース〉カレンダー

2025年
9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 休館日	2 10:00～11:00 健身気功	3 10:00～11:00 健身気功	4 10:00～11:00 座ってEX 11:15～12:00 リフレッシュS	5 10:00～11:00 貯筋EX	6 9:45～11:00 Flow Lv.2 11:15～12:00 HIIT Lv.1	7
8 休館日	9 10:00～11:00 健身気功 16:00～17:00 Flow Lv.1 18:45～20:00 Flow Lv.2	10 10:00～11:00 健身気功 19:00～20:00 健身気功	11 10:00～11:00 座ってEX 11:15～12:00 リフレッシュS	12 10:00～11:00 貯筋EX 16:30～17:15 HIIT Lv.3	13 9:45～11:00 Flow Lv.2 11:15～12:00 HIIT Lv.1	14
15	16 休館日	17 10:00～11:00 健身気功 19:00～20:00 健身気功	18 10:00～11:00 座ってEX 11:15～12:00 リフレッシュS	19 10:00～11:00 貯筋EX 16:30～17:15 HIIT Lv.3	20 9:45～11:00 Flow Lv.2 11:15～12:00 HIIT Lv.1	21
22 休館日	23 10:00～11:00 健身気功 16:00～17:00 Flow Lv.1	24 10:00～11:00 健身気功 19:00～20:00 健身気功	25 10:00～11:00 座ってEX 11:15～12:00 リフレッシュS	26 10:00～11:00 貯筋EX 16:30～17:15 HIIT Lv.3	27 9:45～11:00 Flow Lv.2 11:15～12:00 HIIT Lv.1	28
29 休館日	30 10:00～11:00 健身気功 16:00～17:00 Flow Lv.1 18:45～20:00 Flow Lv.2					

スタジオコース 〈トレーニングルーム〉 レッスン料：1回500円		強度
リフレッシュ ストレッチ	全身をストレッチでほぐしながら 心身をリフレッシュしましょう	1 
座ってエクササイズ	イスに座って簡単な運動を行います	1 
健身気功	深い呼吸に併せて簡化太極拳の動きをマスター ストレス解消、体幹を強化します	2 
貯筋エクササイズ	老後に備えて筋肉を貯めるEXです。 生活では使う事のない筋肉を楽しく安全に動かします	2 
HIIT (ヒート)	一定の運動時間と休憩時間をくり返し行う インターバル形式の全身運動 Lv.1～3	3～5 
Flow (フロー)	身体の可動性・柔軟性を高めながら 有酸素や体幹運動を行います Lv.1～2	3～4 



参加及び予約方法 定員 15名(最低催行人数 2名)

- ・電話もしくは窓口にてお申し込み下さい。
- ・各教室は曜日ごと1回ずつご予約頂けます。(別曜日の教室は予約可能です)
- ・初めて参加される方は登録用紙に必要事項をご記入の上、お申し込み下さい。
- ・前営業日までに催行決定のレッスンは当日でも参加可能です。
- ・レッスン料は券売機で参加券をご購入下さい。*お得な回数券もございます。

Premium コース 1週間前までの事前予約制 (バイク教室は火・水 限定)

トライアスロン教室	初心者大歓迎!! 1回2,000円 マンツーマン指導で一緒に身体を動かしましょう!	3★★★
-----------	--	------

お問い合わせ

敷根フィットネスクラブ (下田市敷根公園屋内温水プール内) Tel 0558-23-6333

*日程は変更になる場合がございます。カレンダーは敷根公園HPやXからもご覧いただけます。