

敷根フィットネスクラブ SFC レッスン カレンダー

2025年
3 月

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

レッスン	内 容	強 度
快活!ストレッチ	肩甲骨・股関節・お尻を重点にほぐすストレッチで 身体をリラックスさせます	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 ㊦㊦
チェアーエクササイズ	イスに座って簡単な運動を行います	1 ㊦
Relax (リラックス)	身体をほぐし可動性、柔軟性を高めます	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 ㊦㊦㊦㊦
Let's Enjoy エクササイズ	ストレッチからサーキットトレーニングなどなど 楽しくカラダを動かしましょう	特別レッスン
インドアカヤック	室内カヤック(エルゴメーター)の使い方や 効果的なトレーニング方法を学びましょう	事前予約制



参加及び予約方法 定員 15名(最低催行人数 2名) レッスン料：1回 500円

- ・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 レッスン 火・水 限定 (1週間前までの事前予約制)

トライアスロン教室	初心者大歓迎!! 1 回2,000円 マンツーマン指導と一緒に身体を動かしましょう!	3 ★★★
インドア バイクトレーニング	1 回1,000円 室内のモニターでバーチャルライド!! 心拍機能やペダリングを強化、股関節の動き改善etc	ASK

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。