



S F C レッスンスケジュール 敷根フィットネスクラブ

3月

火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1	2	3
			10:00~10:45 Easy Flow ヨガ 11:15~12:00 バランスエクササイズ	09:00~09:45 快活! ストレッチ
5	6	8	9	10
10:00~11:00 健身気功 16:00~17:00 Active Relax ヨガ	09:00~09:45 快活! ストレッチ 10:00~11:00 健身気功 13:45~14:30 チェアエクササイズ	10:15~11:00 Relax ヨガ 16:30~17:15 サーキット エクササイズ	10:00~10:45 Easy Flow ヨガ 11:15~12:00 バランスエクササイズ	09:00~09:45 快活! ストレッチ
12	13	15	16	17
10:00~11:00 健身気功 16:00~17:00 Active Relax ヨガ	09:00~09:45 快活! ストレッチ 10:00~11:00 健身気功 13:45~14:30 チェアエクササイズ	10:15~11:00 Relax ヨガ 16:30~17:15 サーキット エクササイズ	11:15~12:00 Let's Enjoy エクササイズ	
19	20	22	23	24
10:00~11:00 健身気功 16:00~17:00 Active Relax ヨガ	10:00~11:00 健身気功 13:45~14:30 チェアエクササイズ	16:30~17:15 サーキット エクササイズ	10:00~10:45 Easy Flow ヨガ 11:15~12:00 バランスエクササイズ	
26	27	29	30	31
10:00~11:00 健身気功	10:00~11:00 健身気功 19:00~20:00 健身気功	16:30~17:15 サーキット エクササイズ	10:00~10:45 Easy Flow ヨガ 11:15~12:00 バランスエクササイズ	

お知らせ
期間限定教室「快活! ストレッチ」は今月が最終になります。次回開催は未定です。
たくさんのご利用ありがとうございました。

定員15名

レッスン名	レッスン内容	強度
快活! ストレッチ	肩甲骨・股関節・お尻を重点的にほぐす ストレッチで身体をリラックスさせます。	初心者大歓迎
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。	強度2
チェアエクササイズ	イスに座って簡単な運動を行います。	強度1
Relax ヨガ	座位のポーズをメインに身体をほぐします。	強度2
バランスエクササイズ	体幹を使った身体運動を行います。	強度3
Active Relax ヨガ	身体をほぐした後、座位と立位のポーズをゆっくりと したペースで行います。	強度3
Easy Flow ヨガ	基本ポーズを中心にフロースタイルで身体を動かします。	強度3~4
サーキット エクササイズ	運動時間と休憩時間を調整しながら数種類の 全身運動を行います。	強度4~5
Let's Enjoy エクササイズ	ストレッチ~サーキットトレーニングetc... 楽しく体を動かしましょう!! 講師 野中真由美	特別レッスン
インドアカヤック	カヤックエルゴメーターの使い方と効果的な 利用方法を教えます。	※事前予約制 予約は1週間前までに お願いします。

定員 15名 最低催行人数 2名 レッスン料1回500円
参加及び予約方法
●お電話もしくは窓口にて受け付けております。
●各教室 1 回のみご予約頂けます。
●初めて参加される方は登録用紙に必要事項をご記入のうえ
受付に提出していただきます。
●当日参加も可能です。
●参加費は当日券売機で教室参加券をご購入願います。

火・水限定 予約は1週間前までにお願いします。各定員1名(変更なし)

トライアスロン教室	1回2,000円 初心者大歓迎!! マンツーマン指導で一緒に身体を動かしましょう!	強度3
インドアバイクトレーニング	1回1,000円 モニターを見ながらバーチャルライド!!室内で安全にス ポーツ自転車を漕いで、心拍機能の強化、股関節の 動き改善、ペダリングを強化	

レッスンカレンダーは敷根公園ホームページ、Twitterからもご覧いただけます。

お問合せ先
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)
0558-23-6333

予定が変更する場合があります。ご了承下さい。