


S F Cレッスンスケジュール 敷根フィットネスクラブ

4月



日曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			30	31	1
2	4 10:00~11:00 健身気功	5 10:00~11:00 健身気功 19:00~20:00 健身気功	6	7	8 10:00~10:45 Easy Flow ヨガ 11:15~12:00 バランスエクササイズ
9	11 10:00~11:00 健身気功 16:30~17:30 Active Relax ヨガ 17:00~18:00 インドアカヤック	12 10:00~11:00 健身気功 13:45~14:30 チェアエクササイズ 19:00~20:00 健身気功	13 19:00~20:00 インドアカヤック	14 10:15~11:00 Relax ヨガ 16:30~17:15 サーキット エクササイズ	15 10:00~10:45 Easy Flow ヨガ 11:15~12:00 バランスエクササイズ
16	18 10:00~11:00 健身気功 16:30~17:30 Active Relax ヨガ 19:00~19:45 サーキット エクササイズ	19 10:00~11:00 健身気功 13:45~14:30 チェアエクササイズ 19:00~20:00 健身気功	20	21 10:15~11:00 Relax ヨガ 16:30~17:15 サーキット エクササイズ	22 10:00~10:45 Easy Flow ヨガ 11:15~12:00 バランスエクササイズ
23	25 10:00~11:00 健身気功 16:30~17:30 Active Relax ヨガ 19:00~19:45 サーキット エクササイズ	26 10:00~11:00 健身気功 13:45~14:30 チェアエクササイズ 19:00~20:00 健身気功	27	28 10:15~11:00 Relax ヨガ 16:30~17:15 サーキット エクササイズ	29

レッスン名	レッスン内容	強度
コンディショニングストレッチ	ストレッチで身体を整えます。	強度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。	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くします。	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	身体をほくした後、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 🐾🐾🐾🐾🐾
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。	

定員 10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週間前までをお願いします。各定員1名		
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	

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

※月曜日は休館日となります。