

敷根フィットネスクラブ

# SFC トレーニング教室

会場：敷根公園トレーニングルーム

\*各教室の開催日は、毎月のレッスンスケジュールをご確認ください。

## 初心者におすすめ♪

・チェアエクササイズ (水曜日・午後)

イスに座って簡単な運動をおこないます。

・健身気功 (火曜日・午前、水曜日・午前&夜)

簡化太極拳の動きでストレス解消！

・Relax ヨガ (金曜日・午前)

座位のポーズをメインに身体をほぐします。

## カラダを楽しく動かしましょう♪

・バランスエクササイズ (土曜日・午前)

・Active Relax ヨガ (火曜日・夕方)

・Easy Flow ヨガ (火曜日・夜、土曜日・午前)

・サーキットエクササイズ (火曜日・夜、金曜日・夕方)



## Premium Classes

・インドアカヤック (木曜日・夜)

カヤックエルゴメーターを使用したトレーニング！

・インドバイクトレーニング (完全予約制)

室内でモニターを見ながらバーチャルライド！

・トライアスロン教室 (完全予約制)

マンツーマン指導で身体をうごかしましょう♪

## NEW!!!

### 『快活！ストレッチ教室』

11月～2月までの冬季限定教室。

初心者大歓迎♪

疲れたら、一休み。ストレッチでリラックス。  
肩甲骨・股関節・お尻の3点を重点的にほぐします。

\*第1回は11月2日(木) 9:15より開催!!

レッスン料:1回500円 ※バイク教室除く

各教室は予約制となります。

1回券で参加可能です。お気軽にご参加ください。

また、お得な回数券もございます。

\*教室の詳細や日程は  
電話または敷根公園HPを  
ご覧ください。 →→→→



主 催：公益財団法人下田市振興公社

お問合せ：下田市敷根公園屋内温水プール ☎0558-23-6333