



# S F C レッスンスケジュール 敷根フィットネスクラブ

## 5月

火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
30	1 10:00~11:00 健身気功  19:00~20:00 健身気功	3	4 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1
7 休館日	8 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	10 10:15~11:00 Relax  16:30~17:15 HIIT レベル3	11 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1
14 10:00~11:00 健身気功  16:00~17:00 Flow レベル1 19:00~19:45 HIIT レベル2	15 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	17 10:15~11:00 Relax  16:30~17:15 HIIT レベル3	18 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1
21 10:00~11:00 健身気功  16:00~17:00 Flow レベル1 19:00~20:00 Flow レベル2	22 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	24 10:15~11:00 Relax  16:30~17:15 HIIT レベル3	25 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1
28 10:00~11:00 健身気功  16:00~17:00 Flow レベル1 19:00~19:45 HIIT レベル2	29 10:00~11:00 健身気功  19:00~20:00 健身気功	31 10:15~11:00 Relax  16:30~17:15 HIIT レベル3	1 

お知らせ ご予約について  
当日参加はできますが前日に催行決定のレッスンについて参加可能です。  
あらかじめご連絡いただき催行されるかをご確認ください。

レッスン名	レッスン内容	強度
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 (リラックス)	身体をほぐし可動性、柔軟性を高めます	強度2 🐾🐾
HIIT (ヒート)	一定の運動時間と休息時間をくり返し行うイ ンターバル形式の全身運動 レベル1~3	強度3~5 🐾🐾🐾🐾
Flow (フロー)	身体の可動性・柔軟性を高めながら有酸素、 体幹運動を行います レベル1・2	強度3~4 🐾🐾🐾
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。  
●前日催行決定のレッスンは当日参加可能です。  
●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  
予定が変更する場合がございます。ご了承ください。

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