



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

| 火曜日 | 水曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|--|--|--|
| 2 10:00~11:00 健身気功 | 3 10:00~11:00 健身気功 19:00~20:00 健身気功 | 5 10:15~11:00 Relax | 6 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1 |
| 9 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 | 10 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 | 12 10:15~11:00 Relax 16:30~17:15 HIIT レベル3 | 13 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1 |
| 16 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 | 17 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 | 19 10:15~11:00 Relax 16:30~17:15 HIIT レベル3 | 20 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1 |
| 23 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 | 24 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 | 26 10:15~11:00 Relax | 27 10:00~11:00 Flow レベル2 11:15~12:00 HIIT レベル1 |
| 30 休館日 | 1 | | |

お知らせ 新年度を迎え名称が変更になったレッスンがございます。
前年度の時間帯に行っていたレッスンと内容は変わりありません。
不明な点がございましたらお問合せ下さい。

| 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憩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。
- 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!! マンツーマン指導と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 | |

レッスン料は敷根公園ホームページ、Twitterからご覧いただけます

予定が変更する場合がございます。ご了承下さい。

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