



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けます。
- 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