

【2023年2月 運動教室スケジュール表】 * 転勤に伴う変更スケジュール案内

<大人運動教室>各教室定員20名

教室名	実施日時	実施場所	室内シユーズ	教室内容紹介
はじめてエアロ＆ストレッチ	月曜日 14:00～15:00	大研修室	必要	音楽に合わせて簡単なエアロビクス運動を繰り返しながら楽しく身体を動かします。またストレッチでしっかり身体をほぐし、柔軟性向上にも期待出来ます。初めての方はもちろんのこと、運動が苦手な方でも楽しみながら健康増進やシェイプアップを目指しましょう。
はじめてエアロ＆筋トレ	木曜日 12:15～13:15	大研修室	必要	音楽に合わせて簡単なエアロビクス運動を繰り返しながら楽しく身体を動かします。また筋力トレーニングを行い、気になる脂肪を引き締めるおすすめの教室です。有酸素運動で脂肪を燃焼し、筋力トレーニングで基礎代謝を高め太りづらい身体づくりを目指す、効果的な運動を行いましょう。
かんたんエアロ＆筋トレ	木曜日 14:00～15:00	大研修室	必要	エアロビクス運動で無理なく汗をかける楽しい教室です。また筋力トレーニングを行い、気になる脂肪を引き締め理想の身体づくりを目指します。エアロビクスが初めての方から少し慣れた方まで楽しめる教室です。
かんたんステップ＆筋トレ	月曜日 19:45～20:30	大研修室	必要	シンプルな踏み台運動でしっかり汗をかける楽しい教室です。有酸素運動と筋力トレーニングを効率的に行い、メリハリボディを目指します。ステップ運動が初めての方から少し慣れた方まで楽しめる教室です。
ステップ エクササイズ	水曜日 13:00～14:00 ⇒担当者変更にて継続実施	大研修室	必要	踏み台運動のコンビネーションでしっかり汗をかける楽しい教室です。踏み台運動で下半身を強化し、引き締まった下半身を目指します。ステップ運動が初めての方から少し慣れた方まで楽しめる教室です。
ZUMBA	月曜日 11:15～12:00	大研修室	必要	南米コロンビア発祥のラテンを中心に世界中の音楽を取り入れたダンス教室です。パーティーのような雰囲気で楽しみながら身体を動かす事が出来ます。自分のベースで踊れるため、初めてでも安心して参加できます。脂肪燃焼にも効果的です。
いやし＆リラックス	木曜日 11:00～12:00 土曜日 13:45～14:45	大研修室	不要	呼吸法をしっかりと活用し、ストレッチを行いながら自分の身体を見つめ直す教室です。様々な機能を改善し無理のない日常生活を過ごしましょう。運動後のすっきりした身体を実感出来る教室です。
美姿勢づくり	月曜日 20:45～21:45 土曜日 15:00～16:00	大研修室	不要	ピラティスマетодを取り入れた姿勢改善、腰痛予防、改善を図る教室です。身体のコンディショニングやメンテナンスに最適です。
ヨガ	水曜日 19:00～20:00	大研修室	不要	呼吸を意識しながらヨガ独特の様々なポーズを取り、全身をゆっくりほぐす教室です。ゆっくりと正確に行う事で、心身の調整を図りましょう。柔軟運動の苦手な方にもおすすめの教室です。
オリジナル ボディコンシャス	木曜日 20:45～21:45 土曜日 19:15～20:15	大研修室	不要	インナーマッスルを意識して様々なポーズを取り、お腹を引き締めるピラティスマethodを使った教室です。体幹を中心にきれいに引き締まった身体づくりを目指します。
背骨 コンディショニング	月曜日 10:00～11:00	大研修室	不要	背骨の歪みを整えて、身体の不調を改善する体操教室です。腰痛、肩凝り、膝痛などにお悩みの方に特におすすめです。
筋トレ＆ コアトレーニング	月曜日 15:15～16:15	大研修室	必要	太りづらい身体づくりの為に効率的に筋力トレーニングを行います。また身体の中心となる体幹を鍛えることで、お腹まわりの引き締めはもちろんのこと姿勢改善や腰痛予防・解消に繋げます。筋力トレーニングが苦手な方に特におすすめの教室です。
かんたん ボディシェイプ	水曜日 11:30～12:30	大研修室	必要	おもりや自重を活用し、効率的かつ効果的に基礎筋肉をつけていく教室です。基礎筋肉をしっかりとつけ、健康増進や筋力強化はもちろんのこと、代謝量を高めシェイプアップを目指します。
ボディコンバット テック & 30 ⇒ボディコンバット テック & 45	月曜日 13:00～13:45 ⇒担当者変更及び教室実施時間変更にて継続実施 12:45～13:45	大研修室	必要	世界中の格闘技(ボクシング・空手・テコンドー・ムエタイ・カポエラ等)の動作をエネルギーッシュな音楽に合わせパンチやキックを繰り出し、脂肪とストレスをノックアウトする運動教室です。動作の練習を行ったのちエクササイズを開始するので、初めての方やこれからボディコンバットを始めてみたい方に特におすすめの教室です。
ボディアタック テック & 30	月曜日 12:15～13:00 ⇒一時教室休止	大研修室	必要	音楽を楽しみながらリズムに合わせて身体を動かすシンプルなエアロビクスエクササイズを行う運動教室です。筋力強化エクササイズとアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングを行います。ハイテンポな音楽に合わせ、効率よくカロリーを消費しながら、心肺機能を高め、引き締まった身体を作ります。動作の練習を行ったのちエクササイズを開始するので、初めての方やこれからボディアタックを始めてみたい方に特におすすめの教室です。
ボディコンバット テック & 45	金曜日 19:00～20:00 土曜日 18:00～19:00 ⇒担当者変更にて継続実施	大研修室	必要	世界中の格闘技(ボクシング・空手・テコンドー・ムエタイ・カポエラ等)の動作をエネルギーッシュな音楽に合わせパンチやキックを繰り出し、脂肪とストレスをノックアウトする運動教室です。全身のシェイプアップはもちろんのこと、運動不足解消やストレス発散、体力強化にもおすすめの教室です。
ボディアタック テック & 45	金曜日 20:15～21:15 土曜日 16:30～17:30 ⇒両曜日とも一時教室休止	大研修室	必要	音楽を楽しみながらリズムに合わせて身体を動かすシンプルなエアロビクスエクササイズを行う運動教室です。筋力強化エクササイズとアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングを行います。ハイテンポな音楽に合わせ、効率よくカロリーを消費しながら、心肺機能を高め、引き締まった身体を作ります。シンプルな動作で構成されている為、初めての方でも安心です。
エクストリーム55 テック & 45	水曜日 20:30～21:30 ⇒一時教室休止	大研修室	必要	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を中心にしてエクササイズを行う教室です。効果音と楽曲アレンジにより、高い運動強度でありながらも時間を忘れて楽しめ、全身のシェイプアップを図ります。運動強度をご自身で調節可能な為、体力に自信の無い方も無理なく運動が可能です。究極な55分間と一緒に過ごしましょう。

<大人お試し運動教室>各教室定員20名(ポールエクササイズのみ定員15名)

教室名	実施日時	実施場所	室内シユーズ	教室内容紹介
ポール エクササイズ	月曜日 19:00～19:30 ⇒担当者変更にて継続実施	大研修室	不要	円柱形のストレッチポールを使用し、背柱や骨盤のアライメントを整えることで背中の筋肉を和らげるとともに、肩こりにも効果的なリラクゼーションを図る教室です。
リズム体操	水曜日 10:30～11:00	大研修室	必要	ウォーキングを中心としたシンプルな動作で、全身をバランスよく動かす有酸素運動の教室です。
NEW おしりスッキリ	金曜日 12:15～12:45 ⇒担当者変更にて継続実施	大研修室	不要	お尻まわりの筋肉を中心にトレーニングを行い、スッキリ引き締まったお尻やヒップアップを目指す教室です。
おなかスッキリ	土曜日 13:00～13:30 ⇒担当者変更にて継続実施	大研修室	不要	様々な動作で腹筋や背筋を鍛え、おなかを引き締め姿勢をきれいに整える体幹トレーニングを行う教室です。

【2023年2月 大人運動教室カレンダー表】 * 下記カレンダーにて教室開催日をご確認ください。

		①カレンダー対象教室 ステップエクササイズ・ボディコンバット・ ポールエクササイズ・おしりスッキリ・ おなかスッキリ							②カレンダー対象教室 左記以外全ての大人運動教室																																																																																										
教室開催日(大研修室)		2023年2月 ①カレンダー							2023年2月 ②カレンダー																																																																																										
教室開催日(板張り武道場)		<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td>X</td><td>2</td><td>8</td><td>X</td><td>5</td></tr> <tr> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr> <td>X</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr> <td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr> <td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>							月	火	水	木	金	土	日			X	2	8	X	5	6	7	8	9	10	11	12	X	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr> <td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr> <td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>X</td><td>X</td><td>19</td></tr> <tr> <td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr> <td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>							月	火	水	木	金	土	日			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	X	X	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
月	火	水	木	金	土	日																																																																																													
		X	2	8	X	5																																																																																													
6	7	8	9	10	11	12																																																																																													
X	14	15	16	17	18	19																																																																																													
20	21	22	23	24	25	26																																																																																													
27	28																																																																																																		
月	火	水	木	金	土	日																																																																																													
		1	2	3	4	5																																																																																													
6	7	8	9	10	11	12																																																																																													
13	14	15	16	X	X	19																																																																																													
20	21	22	23	24	25	26																																																																																													
27	28																																																																																																		

* ①カレンダー対象教室の3月度分は、追ってご案内いたします。②カレンダー対象教室の3月度分の変更はございません。

【大人運動教室(黄色枠)受講料】* 回数券は購入日より3ヶ月間有効

①教室10回回数券 6,600円(税込)

②教室5回回数券 3,990円(税込)

③1回利用 890円(税込)

* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。

* 回数券は、有効期限内でお好きな教室を10回もしくは5回受けさせていただける大変お得なプランです。

* 教室参加はお申込者本人に限ります。

* 回数券では、大人10回コース型運動教室にはご参加いただけません。(別途申込が必要な為)

* 教室は、インストラクター及び会場等の都合により、急遽教室変更または休講となる場合がございます。
予めご了承ください。

【大人お試し運動教室(ピンク色枠)について】

・上記教室は、トレーニング室利用料金に含まれた教室です。

トレーニング室ご利用中の方や教室回数券保有されている方のみ

各教室とも無料でご参加いただけます。

* 教室参加時間もトレーニング室利用時間に含みます。

* 教室回数券の使用回数には含まれない運動教室です。(参加受付時に回数券提示必要。)

* 1回参加料金でのご参加はいたされません。

* 各教室とも先着順受付となり、参加定員に到達した時点で、参加受付を終了いたします。