



# 2025年8月度

## 大人運動教室／特別スケジュール



	8/3（日）	8/13（水）	8/14（木）	8/15（金）	8/16（土）	8/17（日）	8/31（日）
	板張り武道場	板張り武道場	2階大研修室	2階大研修室	2階大研修室	2階大研修室	2階大研修室
9:00							
10:00				9:30～10:15 ZUMBA®			
11:00	10:30～11:30 リズム体操	10:00～11:00 朝ヨガ	9:45～10:45 朝ヨガ	10:30～11:30 太極拳	10:00～11:00 ピラティス		10:30～11:30 リズム体操
12:00	11:45～12:30 ゆるトレ教室	11:15～12:00 ピラティス	11:00～12:00 いやし&リラックス	11:45～12:45 老けない身体づくり	11:15～12:00 ZUMBA®		11:45～12:30 ゆるトレ教室
13:00		12:30～13:15 美尻トレーニング	12:15～13:15 はじめてエアロ&筋トレ	13:15～14:15 はじめてヨガ	12:30～13:15 ボディコンバット45		12:45～13:45 背骨コンディショニング
14:00	14:00～14:30 ポールストレッチ	13:30～14:30 背骨コンディショニング	13:30～14:30 ヨガ	14:30～15:30 ひきしめヨガ	13:45～14:45 いやし&リラックス		14:00～14:30 背骨トレーニング
15:00	14:45～15:30 ボディコンバット45		14:45～15:45 ZUMBA®	16:00～16:45 ZUMBA®	15:00～16:00 美姿勢づくり		14:45～15:30 ボディコンバット45
16:00					16:15～17:00 ボディアタック45		
17:00					17:15～18:00 ボディコンバット45		
18:00							

齋藤

### 《教室参加の注意事項》

- ・教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室の利用登録が必要です。
- ・新規利用登録が必要な方は時間に余裕をもってご来館ください。
- ・妊娠されている方や医師に運動制限されている方はご参加いただけません。
- ・安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。

### 《定員》 各35名

《受付方法》 先着順／当日朝9:00～トレーニング室で整理券をお配りいたします。

《受講料について》 ※1回券もしくは回数券・定期券で参加可

1回券／950円(税込) 黒色クラスのみ1回券570円(税込)



久留米アリーナ トレーニング室 ☎0942-46-8411