

コース型教室 参加者募集!



決まった曜日、決まった時間帯に“身体に良い 習いごと”を始めてみませんか!?
3ヶ月(全8~13回)の開催となります!

*休館日や祝日、市の健康事業等でスタジオが使用できない日を除いてのコース型教室の開催となります。



| No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 1月 | | | 2月 | | | | 3月 | | | | 定員 | 回数 | 受講料 | |
|-----|------------------------|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|------|--------|
| | | | | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | | |
| 1 | 初めてのヨガ | 火 | 18:30-19:30 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全10回 | ¥6,000 |
| 2 | ベーシックステップ | 火 | 19:45-20:45 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全10回 | ¥6,000 |
| 3 | 基本のピラティス | 水 | 18:30-19:30 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全11回 | ¥6,600 |
| 4 | ビューティーストレッチ&ヨガ | 水 | 19:45-20:45 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全11回 | ¥6,600 |
| 5 | リラクゼーションヨガ | 木 | 18:30-19:30 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全12回 | ¥7,200 |
| 6 | ボディコンバット15分&45分 | 木 | 19:45-20:45 | | | | | | | | | | | | | 25名 | 全13回 | ¥7,800 |
| 7 | ボディパンプ15分&45分 | 金 | 18:30-19:30 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全12回 | ¥7,200 |
| 8 | ボディコンバット60 | 金 | 19:45-20:45 | | | | | | | | | | | | | 25名 | 全12回 | ¥7,200 |
| 9 | ボディコンバット15分&45分 | 土 | 9:30-10:30 | | | | | | | | | | | | | 25名 | 全10回 | ¥6,000 |
| 10 | ボールストレッチ | 土 | 10:45-11:45 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全10回 | ¥6,000 |
| 11 | リラクゼーションヨガ | 土 | 13:15-14:15 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全8回 | ¥4,800 |
| 12 | NEW ボディパンプテック30 | 日 | 14:30-15:00 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全9回 | ¥2,700 |
| 13 | ボディパンプ15分&45分 | 日 | 9:30-10:30 | | | | | | | | | | | | | 20名 | 全11回 | ¥6,600 |
| 14 | ボディコンバット60 | 日 | 10:45-11:45 | | | | | | | | | | | | | 25名 | 全11回 | ¥6,600 |



《申込み》 12月1日(木)8:30からトレーニングジム受付にて受付開始!

※先着順(電話申込み不可)/同居家族のみ代理申込み可。

《対象》 15歳以上(高校生以上)

《体験》 **開講時に定員に達していない教室は、当日体験料(900円)でご参加いただけます!** ※@クラスのみ当日体験料(400円)

《途中申込み》 残り日程(回数)×600円で途中からお申込みいただけます!

※@クラスのみ残り日程(回数)×300円

☆ まずはお気軽にお問い合わせください ☆

取手ウェルネスプラザ 住所: 新町2-25-5 ☎ 0297-71-2122 (問い合わせ/月曜を除く9:00~20:30まで)

★★★ コース型教室 各クラス内容 ★★★

| 难度 | クラス名 | 内容 | 内履き | 定員 |
|-----|-----------------|---|-----|-----|
| ★ | 初めてのヨガ | 呼吸の確認や簡単なポーズから始めていきますので、初めてヨガを受けてみよう!という方にピッタリの初心者向けヨガクラスです。 | × | 20名 |
| ★ | ベーシックステップ | ステップを使い、音楽に合わせて踏み込み昇降運動を行います。シンプルな動作で下半身を多く使います。消費カロリーが多いため初心者の方でも楽しめるクラスです。 | ○ | |
| ★ | 基本のピラティス | 身体を中心とする体幹部分を中心に調整やトレーニングを行うクラスです。姿勢の改善や、スポーツの成績向上に役立つクラスです。 | × | |
| ★ | ビューティーストレッチ&ヨガ | 簡単なヨガポーズを取り入れたストレッチクラスです。全身の筋力をしっかりと伸ばし、身体の調子を整えていきます。ヨガの基本ポーズを覚え、しなやかな美しいプロポーションづくりを目指しましょう! | × | |
| ★★★ | リラクゼーションヨガ | 深い呼吸に合わせて、ゆっくりとヨガのポーズをとっていきます。普段使われていない背筋筋を気持ちよく伸ばしながら体の歪みを整え、自律神経を穏やかに調整していきます。 | × | |
| ★ | ボールストレッチ | リラクゼーションの音楽を聴きながら全身の筋力を伸ばしていくストレッチクラスです。主にストレッチボールを使用してストレッチを行いますので、肩こりや腰痛を和らげたい方には、特にオススメです! | × | |
| ★★ | ボディパンプ15分&45分 | バーベルやプレートを使い、音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うクラスです。運動に慣れていない方はもちろん、日頃のトレーニングに刺激を加えたい方にも楽しんでいただけます。最初は自分で調整できるので、初めての方もベテランの方も自分に合ったトレーニングができます。15分&45分クラスは、最初の15分を動作の説明やフォームの確認等の練習を行い、残りの45分を音楽に合わせてレッスンを実施します。※初めての方や、フォームの上達を目指す方にオススメです! | ○ | 25名 |
| ★ | ボディパンプテック30 | これからボディパンプを始める方にぴったりの練習クラスです。筋力トレーニングの正しいフォームの習得が目的で、音楽に合わせて行うのは1回のみです。 | ○ | |
| ★ | ボディコンバット15分&45分 | 音楽に合わせてボクシングや空手、ムエタイなどの格闘技の動作を行い、燃費燃焼を図り、ストレスを解消するクラスです。運動能力の向上にも効果絶大です!!音楽に合わせてパンチ・キックなど、格闘技の動作を行うエクササイズです。前半15分は基本動作などの練習を行い、後半45分で音楽に合わせて動きます。※3ヵ月の休館日には60分間音楽に合わせて動くことを目指します! | ○ | |
| ★★ | ボディコンバット60 | すぐに音楽に合わせてレッスンを実施します! ※ボディコンバットを受けたことがある方にオススメです! | ○ | |

その他 お問い合わせは、取手ウェルネスプラザ:トレーニングジムまでお気軽にどうぞ!

取手ウェルネスプラザ