

# 第1期(4月～6月)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10～13回)の開催となります!

※休館日や祝日、市の健診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	4月					5月					6月					定員	回数	受講料
1	ビューティーストレッチ&ヨガ	火	18:30 - 19:30	2	9	16	23	<del>30</del>	<del>7</del>	14	21	28		4	11	18	25	20名	全11回	¥6,600	
2	NEW スタンディングピラティス		19:45 - 20:45	2	9	16	23	<del>30</del>	<del>7</del>	14	21	28		4	11	18	25	20名	全11回	¥6,600	
3	基本のピラティス	水	18:30 - 19:30	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	20名	全13回	¥7,800
4	ビューティーストレッチ&ヨガ		19:45 - 20:45	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	20名	全13回	¥7,800
5	リラクゼーションヨガ	木	18:30 - 19:30	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	20名	全13回	¥7,800
6	ボディコンバット15分&45分		19:45 - 20:45	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	25名	全13回	¥7,800
7	ボディパンプ15分&45分	金	18:30 - 19:30	5	12	19	26		<del>8</del>	10	17	24	31		7	14	21	28	20名	全12回	¥7,200
8	ボディコンバット60		19:45 - 20:45	5	12	19	26		<del>8</del>	10	17	24	31		7	14	21	28	25名	全12回	¥7,200
9	ポルドブラ	土	9:30 - 10:30	6	13	20	<del>27</del>		<del>4</del>	<del>11</del>	18	<del>25</del>	1	8	15	22	29	20名	全9回	¥5,400	
10	ポールストレッチ		10:45 - 11:45	6	13	20	<del>27</del>		<del>4</del>	<del>11</del>	18	25	1	8	15	22	29	20名	全10回	¥6,000	
11	リラクゼーションヨガ		13:15 - 14:15	6	13	20	<del>27</del>		<del>4</del>	<del>11</del>	18	25	1	8	15	22	29	20名	全10回	¥6,000	
12	ボディパンプ15分&45分	日	9:30 - 10:30	7	14	21	28		<del>5</del>	12	19	26		2	9	16	23	30	20名	全12回	¥7,200
13	ボディコンバット60		10:45 - 11:45	7	14	21	28		<del>5</del>	12	19	26		2	9	16	23	30	25名	全12回	¥7,200

《申込み》 3月1日(金)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!

《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!

☆ 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 ☎ 0297-77-8878(直通) (問い合わせ/月曜を除く8:30～21:30まで)

## ★★★ コース型教室 各クラス内容 ★★★

強度	クラス名	内容	内履き	定員
★	基本のピラティス	身体の中心であ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。	×	20名
★~★★	スタンディングピラティス	立位で行うピラティスです。体のバランス(姿勢)、コア(中心)、脚の強さ、柔軟性を鍛えていくクラスです。	×	
★	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♪ 全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、身体の調子を整えていきます。ヨガの基本ポーズを覚え、しなやかに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、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骨格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。	×	
★~★★	ポルドブラ	バレエの要素を取り入れ、体のコンディショニングプログラムです。肩甲骨回りを解し、体幹の強化・筋力アップを狙います。	×	
★	ポールストレッチ	リラクゼーションの音楽を聴きながら全身の筋肉を伸ばしていくストレッチクラスです。 主にストレッチポ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。重さは自分で調節できるので、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的とする方にオススメです！ ※3カ月の終盤には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 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、脂肪燃焼を図り、ストレスを発散するクラスです♪ 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カ月の終盤には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

TEL0297-77-8878(直) 住所: 〒302-0024 茨城県取手市新町2-5-25