

# ふれスポ プログラムメニュー

クラス名	時間	クラス内容
あへあほ体操	60	腹式呼吸と発声を合わせたトレーニング方法でインナーマッスルに刺激を与えます。
気功教室	90	心身をリラックスさせる呼吸法や浄化法で自律神経のバランスを整えます。
ヨガ教室	60	呼吸法によりリラックスしてストレス解消に効果があり基礎代謝も上がります。
バランスボール教室	60	インナーマッスルを鍛え、姿勢を整え身体のゆがみが解消、肩こりや腰痛の解消に繋がります。
ピラティス教室	60	身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としたエクササイズで体幹を鍛えましょう。
ZUMBA 教室	60	どなたでもご自身の出来る範囲で音楽を楽しんで踊る、ダンスフィットネスです。
フィットネスカレッジ	60	健康的な身体作りを目的に楽しく♪基礎トレーニングを実施。 毎回様々なメニューを実施しております！
BODY LABO	60	楽しくおしゃべりしながら一緒に健康作りしませんか？ 健康維持・体力増進のためのやさしいやさしい運動です。
マーシャルワン	45	キックやパンチなど様々な格闘技の動きを取り入れ組み合わせ、 筋力アップや心肺機能を向上させる教室です。
パーソナルトレーニング	60	身体はいつからだって作り直せます！ 皆様の様々なニーズに合わせてトレーニングメニューや食事メニューを指導します。
バドミントン教室	75	健康のために始めたい方、レベルアップしたい方も心地よく楽しい汗を流せます。
PUMPS!	45	元気な音楽でハードな筋トレ。思いきり汗をかいてみませんか？ 脂肪燃焼・筋力UPを目的とした本格的ダイエット教室です。
サルセーション	60	いろんな国のいろんなジャンルの音楽に合わせて、 身体を機能的に動かすダンスフィットネスです。姿勢の改善・代謝UPにつながります！
ドルフィン成人クラス (夏季限定)	60	水泳を学びたい、上達したい方！ 久しぶりに泳いでみたい！そんな方向けの教室です。※6月～9月夏季限定
AQUA ZUMBA (夏季限定)	45	軽快な音楽に合わせて水の抵抗を感じながら楽しく動きます。 水中なので、踊るのが苦手な方でも大丈夫♪ ※6月～9月夏季限定
アクアフィットネス (夏季限定)	45	水の浮力で関節の負担が少なく、水の抵抗で適度な負荷が体にかかります。 運動が苦手な方にもおすすめ！ ※6月～9月夏季限定

★参加ご希望の方は、ふれスポ月会員制度に加入されるとお得に参加できます（詳細は総体窓口へ）★

- ①レッスン開始から10分以降の入室は安全面より、ご遠慮いただく場合がございます。
- ②レッスンの前後や運動中に靴ひもがほどける事がございますので安全上の為、靴ひものご確認をお願い致します。
- ③都合により会場変更及び日程変更される場合があります。また、プログラム内容を変更する場合があります。

※お飲み物をお忘れの場合は、施設内に設置されている自動販売機をご利用下さい。

◇NPO法人ふれ・スポ・とうべつ◇ お問い合わせ〔TEL〕0133-22-3833