

# ふれ・スポ・とうべつ 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。
養生気功	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	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	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	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	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！
Laughter Class	60	楽しくおしゃべりしながら笑って一緒に体を動かしませんか？ 運動を習慣化して、健康維持増進を目指していきましょう😊
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	45	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。
Hula	60	南国の音楽に包まれて、優雅に楽しく心地よく体を動かしてみませんか？ 当教室は、初心者向けのクラスでゆっくり丁寧に基本からレッスンします！
PUMPS!	45	脂肪燃焼・持久力UPを目指したリズムエクササイズ！リズムに乗って楽しく動きいきり 汗をかきませんか？エアロビクス・ダンスに興味のある方もぜひ遊びにいらして下さい！
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、 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！
太極拳	60	ゆっくりとした動きの太極拳は、年齢・性別・体力問わずどなたでもできます。 身体を鍛えるだけでなく、心の成長も目指せます。
指先トレーニング	90	縫う・編む・書く等の手作業は脳トレにもつながります。 今話題の《足半ぞうり》やバックなどみんなと一緒に作ってみませんか？ 参加料は無料！まずは手ぶらでお越しください。
ドルフィンスイミングクラブ (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
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ススメ！※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