

第4期S-フィット教室受講者募集のお知らせ

教室名・対象者	曜日	時間	教室NO.	定員	参加料金(税込)	指導内容
はじめてコース 一般(中学生以上) ※マシン経験者でも参加可能です	火	13:30~15:00	7401	各15名	各6,800円(全11回)	はじめての方を優先に、認知動作型トレーニングの基礎知識、マシンの使い方や運動の効果を指導します。 ※医師による運動制限のない方を対象とします。
		18:00~19:30	7402			
	水	11:00~12:30	7403			
		19:00~20:30	7404			
	木	13:30~15:00	7405			
		19:00~20:30	7406			
	金	10:30~12:00	7407			
		19:00~20:30	7408			
	土	11:00~12:30	7409			
	日	10:30~12:00	7410			
フォローアップコース 90 認知動作型トレーニングマシンを使ったことがある方	火	11:00~12:30	7411			
		15:00~16:30	7412			
		19:30~21:00	7413			
	水	9:30~11:00	7414			
		13:30~15:00	7415			
	木	9:00~10:30	7416			
		9:00~10:30	7417			
	金	15:00~16:30	7418			
		9:30~11:00	7419			
	日	9:00~10:30	7420			
フォローアップコース120 認知動作型トレーニングマシンを使ったことがある方	火	9:00~11:00	7421			
	木	10:30~12:30	7422			
	金	13:00~15:00	7423			

女性限定教室

フォローアップ90と120の違い
(フォローアップ90)
90分間の一般的な教室です。
(フォローアップ120)
120分間の教室です。時間に余裕を持ってトレーニングができ、ストレッチも念入りに行います。

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

【持ち物】室内用シューズ、運動着、タオル、飲み物

【日程は、行事等により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。】

★教室ご参加の方は、教室期間中に In Body (体組成計) を1回無料で測定できます!

..開催日
 ..祝日
 ..休館日
 ..無料期間