

健都ウェルネススクール

会員登録なしで参加OK！カルチャースクールでカラダかわる。

参加費


- 会員 550円 / 非会員様 1,100円
- 会員 600円 / 非会員様 1,200円
- 会員 1,100円 / 非会員様 1,100円・1,650円(★)


申込方法


- ・お申し込みはグンゼスポーツフロントまでお越しください。
- ・**開催日に関係なくいつでも来館・電話にて予約・申込可能。**
- ・お支払いは開催日当日にご入金ください。上記金額は税込表記です。
- ・また、開催日前日までにお申し込み者がいない場合は休講とさせていただきますので、ご了承ください。お申し込み状況の確認はフロントまでお問い合わせください。


・SC生の保護者の方は
お子様の会員証提示で
会員価格適応！


・時間外の方は
「参加費」のみで
受講可能！


ひめトレ (★)	4(水)
ひめトレを使い「骨盤底筋群」を目覚めさせます。芯のしっかりとした身体を手に入れましょう！椅子に座ることが出来れば、大丈夫！	
時 間：10:30～11:30 定 員：5名	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">担当講師</div> <div style="text-align: center;">  <p>竹原</p> </div> </div>


トランポリン&ストレッチポール (★)	7(土)
トランポリンで全身バランスよく動かし、後半はストレッチポールを使い調整します。身体がほぐれしなやかに引き締まります♪	
時 間：16:25～17:10 定 員：10名	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">担当講師</div> <div style="text-align: center;">  <p>雄谷</p> </div> </div>

ウェーブリングストレッチヨガ	12(木)
ウェーブリングのストレッチ効果や引き締め効果で無理なくポーズを深めます。コリや冷えの改善にも◎！	
時 間：12:00～13:00 定 員：15名(リング貸出は8名まで)	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #2196F3; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">担当講師</div> <div style="text-align: center;">  <p>北村</p> </div> </div>

たのしい有酸素！かんたん筋トレ！	16・30(月)
踊らない！けど音楽に合わせて!?行なう有酸素運動とかんたん筋トレ・ストレッチを全部やります！！懐かしい音楽と共に動いていきましょう♪	
時 間：13:00～14:00 定 員：10名	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">担当講師</div> <div style="text-align: center;">  <p>小川</p> </div> </div>

身体の硬い人のためのゆるヨガ	20(金)
簡単な動きと呼吸で硬くなった身体を「ゆるゆる」とほぐしましょう！運動が苦手な方でも大丈夫♪	
時 間：13:00～14:00 定 員：10名	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">担当講師</div> <div style="text-align: center;">  <p>井谷</p> </div> </div>

プレミアムボディメイク	23(月・祝)
自分ではわからない動きのクセを修正したい方、正しく運動されたい方におススメ！「老けない元気な身体」を目指しましょう♪	
時 間：10:45～11:45 定 員：10名	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">担当講師</div> <div style="text-align: center;">  <p>和貝</p> </div> </div>

エナジーステップ (★)	23(月・祝)
音楽に合わせて振り付けを楽しみたい方やしっかりと汗をかきたい方などにおススメです♪※ステップのクラスに慣れた方対象	
時 間：14:00～14:50 定 員：20名	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #F44336; color: white; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">担当講師</div> <div style="text-align: center;">  <p>竹原</p> </div> </div>

**パーソナルトレーニングも
やっています！**

「今年こそは!!」という
あなたの目標を
専門知識を持った
トレーナーが指導します！

