# 2024年3月　健都ウェルネスUPスクール　スケジュール

**下記レッスンは有料です**

## はじめてJAZZダンス
3（日） 15:30～16:30

ダンスに興味がある方　体幹を鍛えたい方　舞台が好きな方

ジャスダンスの基礎となるカラダの使い方や
ストレッチとステップ練習を行い
短い振付を完成させます。
基礎クラスですのでダンス初心者の方もぜひ♪

定　員　10名
参加費　1,650円(税込)
場　所　ワークアウト
担　当　中島

## クラップ QOL UP運動教室
6(水)　11:50～12:50
22(金)　14:15～15:15

最近つまづきやすい　体力が落ちて外出が辛い　なんだか動きづらい

カラダの不調を感じている方や病気療養後の
リハビリがしたい方向けに国立循環器病センター
監修プログラムを基としQOL UP（生活の質の向上）を
目的とした健康教室です。
運動が苦手な方も無理なくご参加いただけます。
トレーニングで使用するチューブをお持ちでない方はショップにてご購入ください。
トレーニングチューブ　2,200円(税込)

定　員　10名
参加費　3,300円(税込)/月2回
1,980円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場　所　健都スタジオ
担　当　中后

## ホールde 美姿勢メイク
8(金)　12:00～12:45

姿勢を整えたい方　柔軟性UPしたい方　リラックスしたい方

ストレッチポールを使ってコンディショニングと
ストレッチを行ないます。
姿勢改善に必要な筋力アップと関節可動域を広げる
ストレッチをじっくり行い
美しい姿勢づくりを行いましょう。

定　員　20名　※最少遂行5名
参加費　1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場　所　ワークアウト
担　当　朝山

## 健康太極拳
8・22(金)　13:00～14:00

筋力UPしたい方　体力に自信のない方　柔軟性を高めたい方

世界的に最も普及している24式太極拳の動作
を取り入れ、身体を緩めながら機能を高めます。
基本動作から取り組んでいくため、
初心者の方でも気軽にご参加ください。

定　員　10名
参加費　3,300円(税込)/月2回
1,980円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場　所　健都スタジオ
担　当　朝山

## バレエストレッチ＆エクササイズ
10（日）　15:30～16:30

バレエに興味がある方　体幹を鍛えたい方　ストレッチがしたい方

様々なダンスの礎となるクラシックバレエ。
バレエの基礎を用いたストレッチで
カラダをほぐしセンターレッスンを行ないます。
基礎クラスですので初心者の方も無理なく
ご参加いただけます♪

定　員　10名
参加費　1,650円(税込)
場　所　ワークアウト
担　当　中島

## 泳法レッスン
11(月)　12:00～13:00

楽に泳ぎたい方！　癖を修正したい方　フォームを確認したい方

泳ぐときのポイントアドバイスや
フォームを見直し、より楽な泳ぎ方や
腕の回し方・キックなどを練習します。
ご自身では気づきにくい癖などを修正できるよう
指導いたします。

定　員　10名
参加費　1,650円(税込)/回
場　所　フール・2コース
担　当　深見

## メリハリSTYLE メイキング
13・27（水）　11:55～12:55

姿勢改善したい方　ボディラインを整えたい方　体力に自信のない方

姿勢が良くなるとボディラインが整い日常生活が驚くほど
楽しくなります。
レッスンでは姿勢測定を行いご自身の身体の歪み（癖）を確認。
その後バランスを取るトレーニングを行い「どこをどう
動かすのか」という感覚を練習し身体で覚えていきます。
動かし方がわかってくるとダンスやヨガ、水泳のレッスン
でも身体が軽く動かしやすくなり上達に繋がります

定　員　20名
参加費　3,300円(税込)/月2回
1,980円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場　所　健都スタジオ
担　当　藤原

## ZUMBA60
16(土)15:20～16:20

ダンス好きな方　皆で楽しみたい方　リフレッシュしたい方

様々な音楽とダンスステップを融合させた
ダンスフィットネスプログラムです。
ステップができなくても問題なし！
音楽を全身で感じて楽しく動きましょう♪

定　員　40名
参加費　1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場　所　ワークアウト
担　当　新井

## グライディングディスク
14(木)　21:00～21:40

体幹トレーニングしたい方　下半身強化したい方　運動効果を高めたい方

直径約22cmの円盤に手や足を乗せて様々な方向に
床をグライド（滑ら）して行うトレーニングです。
関節の角度や動くスピードを変えて負荷や強度を
コントロールします。
360°使った丸く滑らかでダイナミックな動きに
よって可動域の広がりを感じ、筋肉の収縮を
スムーズにし活動量を高めていきましょう。

定　員　8名
参加費　会　員1,100円(税込)/回
非会員1,650円（税込）
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場　所　15日　健都スタジオ
担　当　小川

## ZUMBA60
24(日)　13:20～14:20

ダンス好きな方　皆で楽しみたい方　リフレッシュしたい方

「ZUMBA」はラテン系音楽とダンスを融合
したダンスエクササイズクラスです♪
ノリノリな音楽でとにかく
楽しみましょう！
どなたでもご参加いただけますのでダンスが初めての方
もぜひご参加ください！

定　員　40名
参加費　1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場　所　ワークアウト
担　当　飯治

## グラビティヨガ
25(月)　20:00～21:15

姿勢が気になる方　正しいポーズを行いたい方　リフレッシュしたい方

「辛い・痛い・できない」3つの要素を取り除き
頑張ることなく、ただ重力に身を任せるヨガ。
十分筋肉を緩めた後に骨格を正確な位置へと
整えます。
今までできなかったポーズも簡単に！

定　員　6名
参加費　1,980円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
持ち物　・フェイスタオル
・上着など羽織るもの
場　所　健都スタジオ
担　当　豊田

## POWER CARDIO
25(月)　21:00～21:45

筋力UPしたい方　有酸素運動がしたい方　リフレッシュしたい方

筋力トレーニングと有酸素トレーニングを
組み合わせることにより、しっかりした
エアロビックのペースを盛り上げ、かつ
身体をアネロビックトレーニングに適応
させるなど、その双方のメリットを最大限
に発揮できるよう考えられています。

定　員　20名
参加費　1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場　所　ワークアウト
担　当　田中

## 背骨コンディショニング
27(水)　13:00～14:00

肩こりの方　腰痛の方　腰が痛い方

どなたでもできるシンプルな運動で背骨の歪みを整え、
不調を改善する運動プログラムです。肩こり、腰痛、
腰の痛みから内臓の不調をはじめとするさまざまな
症状は、背骨の歪みから発生すると言われます。
これらの体の不調を解決する体操をしてみませんか？

定　員　7名※最少遂行2名
参加費　1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
持ち物　フェイスタオル
場　所　健都スタジオ
担　当　生野

## ZUMBA60
30(土)　14:00～15:00

ダンス好きな方　皆で楽しみたい方　リフレッシュしたい方

ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。
簡単なステップ、コリオなので誰でもできる。
軽快な音楽に合わせて踊るので楽しい!!
心身共にリフレッシュできる。ダイエットや体力向上に
効果的。パーティのような雰囲気のプログラムです。

定　員　40名　※最少遂行7名
参加費　1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場　所　健都スタジオ
担　当　大西(正)

会員登録なしでも
利用時間外でも参加OK
※会員外の方は参加時に
　施設利用料が必要です
〈施設利用料〉
1,100円…レッスン前後30分
2,040円…終日利用可

開催日前日営業終了
までに参加者がいない
場合,実施24時間前時点で
最小遂行人数に満たない
場合は原則中止とします

## ○予約・入金・受講について

・全レッスン予約制です
　※レッスン受講までにご予約をお取りください

・レッスン前日までの予約キャンセルは無料です

・会員外の方は電話にてご予約ください
　※本人様分のみご予約可
　※参加には参加費と施設利用料が必要です

・参加費はレッスン受講当日のレッスン開始時刻までに
　フロントにてお支払いください

・当日キャンセルや無断キャンセルは参加費を全額請求します
　※予約ミス等ないようご注意ください