2024年2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



設関節痛が気になる方 膝痛のある方 カラダをほぐしたい方

シンプルな動きで身体をほぐし 膝や股関節の痛み改善、仙腸関節を整えます。 しなやかに引き締まります。

16(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。



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。

足 員 10名 参加費 3,300円(税込)/月2回 1,980円(税込)/回

場 所 健都スタジオ 担 当 中島

はじめてクロール

12(月・祝) 12:00~13:00

楽に詠ぎたい方 銀を修正したい方 フォームを確認したい方

ご自身では気づきにくい癖などを修正できるよう

ダンス好きな方に変しみたい方 リフレッシュしたい方

ストレッチ・アイストレーション・ステップなど 基本的なカラダ使いや動きを練習します。 カラダが硬くてもダンスが初めてでも大丈夫! 後半は練習した内容を取り入れて

スッキリしたい方

セルフでリンバケアを行うケアフィットネス

レッスンです。体の老廃物を流しスッキリと

定員 20名参加費 880円(税込)/回

所 ワークアウト 当 生物

代謝をあげたい方

軽い体をつくりましょう。

定员 10名 ※最小進行5名 参加費 1,100円(税込)/回

所 ワークアウト



やさしいバウンド動作で全身をほぐし、 トランポリンを補助具として活用しながら ストレッチを行います。こり浮腫みが解消され しなやかに引き締まります。

ZUMBA60 9(金) 14:00~15:00 17(±) 15;20~16:20

ダンス好きな方とったい方 リフレッシュしたい方

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。

ZUMBA60/ 10(±)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

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。 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 8名 ※最小進行2名 参加費 1.650円(税込)/回 場 所 健都スタジオ 担 当 雄谷

定員 10名 参加費 3,300円(税込)/月2回 1.980円(税込)/回

バレエストレッチ 11 (B) 15:80~1 ダンスが好きな方楽しみたい方

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バーを使わない ストレッチでカラダをほぐした後 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力





定 員 40名 参加費 1,100円(税込)/回 場所 ワークアウト担当 高田

ディスコサウンドをアレンジ!

自然に身体を動かし楽しく出来る

70年代後半から80・90年代に一世を風靡した

ZUMBAよりも強度は低め!誰でも参加できる!

ディスコファンからディスコを知らない方にも!



グライディング

ディスク

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

360° 使った丸く滑らかでダイナミックな動きに

ZUMBA60

25(8) 13:20~14:20

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!

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。

21:00~21:40

リフレッシュしたい方

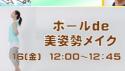
クロールのポイントアドバイスや

指導いたします。

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。





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。

姿勢を整えたい方 柔軟性UPしたい方 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 膝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てます。 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**※並少速行2名 参加費 1,100円(税込)/回 ※非会員の方は経過利用料1.100円か別連金差 持ち物 フェイスタオル 定員 8名 ※最小連行2名 参加費 1.650円(税込)/回 場 所 健都スタジオ担 当 雄谷



定 員 40名 ※最小選行78 参加費 1,100円(税込)/回 *非会員の方は新設利用料1.100円が制造返表 場 所 健都スタジオ



定 員 40名 参加費 1,100円(税込)/回 場所 ワークアウト担当 新井



〇予約・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

4.28 (7K) 11:55

はい方 体対に自信のない方 体教トレーニングしたい方 下半身後化したい方 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 姿勢改善したい方 ポディラインを整えたい方 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。 その後パ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 ※#金目の万は何は利用約1.100円か列車を基場 所 健都スタジオ 担 当 藤原



定員 8名 参加費 会 員1,100円(税込)/回 非会員1,650円(税込) 所 15日 健都スタジオ

コントロールします。



定 員 20名 ※以小級的58 参加費 1,100円(税込)/回 場所ワークアウト



リフレッシュしたい方





オイルリンパ セルフマッサーシ 23(金・祝) 13:00 13:

デトックスしたい 肌に潤いがほしい リラックスしたい リンパの流れをスムーズにしデトックス効果を 目的とした健康促進クラスです。 身体の老廃物除去を行う事で疲労、冷え、むくみ 免疫力低下などの症状を予防、改善します。 ご自身でマッサージを行い実感するレッスンです。 参加間にはレッスンで使用するオイルやバスタオル、フェイスタオルの利用料を含みます。 オススメの経路・タンクトップ&バーフバンツ(オイルは全角に連ります)

> 定 員 10名 参加費 1,650円(税込)/回 ※非会員の方は第週利用料1 *ベビーオイル・クオルセット料3場 所 ブールサイド 担 当 井上



定 員 40名 参加費 1,100円(税込)/回 場所 ワークアウト担当 銀治

ダンス好きな方 皆で楽しみたい方

「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



リフレッシュしたい方

整えます。

姿勢が気になる方

健都スタジオ 豊田

今までできなかったポーズも簡単に!

正しいポーズを行いたい方

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

「辛い・痛い・できない」3つの要素を取り除き



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