3/23(土)更新

2024年4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

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　中島

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)
※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　中島

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

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

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

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

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
振付を楽しみましょう♪

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　生駒

ダンスが好きな方　楽しみたい方　リフレッシュしたい方

70年代後半から80・90年代に一世を風靡したディスコサウンドをアレンジ！
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！
自然に身体を動かし楽しく出来る
ダンスエクササイズ♪

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　高田

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

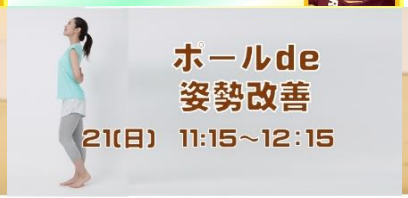
ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。
簡単なステップ、コリオなので誰でもできる。
軽快な音楽に合わせて踊るので楽しい!!
心身共にリフレッシュできる。ダイエットや体力向上に効果的。パーティのような雰囲気のプログラムです。

定　員　40名　※最小遂行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)

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



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。
首コリ、肩こりの改善に！
首まわりを整えると視力回復も期待できます。
さらに猫背改善！ストレートネック改善！
眼精疲労予防や改善にも。
ゆっくり体を労る1時間です。

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　藤原

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

ラテンの動きや身体の使い方を意識しながら
「ZUMBA」をノリノリな音楽で楽しみましょう！
初心者の方はもちろん♪ラテンダンス
大好きな方みんなで踊りましょう♪♪

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　根本

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　※ボルスター・ベルトの使用料も含む
※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

○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

4/27㊏~5/6㊊の
ウェルネスUPスクールは
***GW*特別プログラムにてご案内します**

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や
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
※ウェルネスUPスクールはWEB予約制限本数には
含まれません
受講希望される際は早めにご予約ください