

3/30(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

クラフ QOL UP運動教室

3・7(水) 11:50~12:50

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後回復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。

トレーニング指導者 2,200円(税込)

はじめてバレエ

7(日) 13:20~14:20

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を行います。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。

はじめてJAZZダンス

8(月) 20:00~20:45

ダンスに興味がある方
ダンス基礎を身につけたい方
舞台が好きの方

ジャズ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楽しみましょう。基礎クラスですのでダンス初心者の方もぜひご参加いただけます。

メリハリSTYLE

メイキング

10・24(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「どこをどう動かすか」という感覚を練習し身体を見ていきます。動き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なるように動きが楽になります。

健康太極拳

12・26(金) 13:25~14:25

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参加ください。

グライディングディスク

12(金) 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 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

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

定員 10名 ※最小進行2名
参加費 880円(税込)

※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 野村

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

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

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

かんたんHIPHOP

13(土) 12:30~13:30

ダンス好きの方
皆で楽しみたい方

ストレッチ・アイストレッチ・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。

ディスコワールド

14(日) 13:20~14:20

ダンスが好きの方
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て楽しく出来るダンスエクササイズ!

ZUMBA60

15(月) 20:15~21:15

ダンス好きの方
皆で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

ラ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、コア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パログラムです。

NEW スタート&ストリームライン 向上スイムレッスン

19(金) 20:00~21:00

早く泳ぎたい方!
フォームを今より良くしたい方
泳力向上したい方

初心者の方も!ベテランの方も!それぞれに持っている課題を克服し今よりもしっかり泳げるようになるコツをレベルに合わせてレッスンします!

ZUMBA60

20(土) 11:15~12:15

ダンス好きの方
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!

ホールde姿勢改善

21(日) 11:15~12:15

姿勢を整えたい方
柔軟性を高めたい方
リラックスしたい方

ストレッチボ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 健都スタジオ
担当 生物

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

定員 40名 ※最小進行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)

定員 10名 ※最小進行4名
参加費 1,980円(税込)/回
場所 フォール1・2コース
担当 KAZU

<講師情報>
日本水泳連合会公認マスター指導員2級
1000時間の指導経験を持つ。指導歴20年以上。指導経験豊富な指導員として活躍中。指導員として指導するだけでなく、指導員としてのスキルアップ指導や、運動指導、身体改善など、初心者からベテランまで幅広いレベルの方への指導経験も豊富。現在は現役選手の泳法指導も担当。現在は現役選手の泳法指導も担当。現在は現役選手の泳法指導も担当。

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

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

ZUMBA60

21(日) 13:20~14:20

ダンス好きの方
皆で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

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

グラビティヨガ

22(月) 20:00~21:15

姿勢が楽になる方
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りことなく、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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

○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

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

〈施設利用料〉 1,100円…レッスン前後30分
2,040円…終日利用可

開催日平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

4/27(土)から5/6(日)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