

下記レッスンは有料です

2024年5月 健都ウェルネスUPスクール スケジュール

4/30(火)更新

クラブ QOL UP運動教室 1-15/29(水) 11:50~12:50

ストレッチボール & ひめドレ 10(水) 13:20~14:20

機能改善水中ウォーク 2(木) 10:45~11:15

膝股関節肩ラクになる ストレッチホ-ル & マットエクササイズ 3(金・祝) 11:25~12:15

オイルリンパ セルフマッサージ 3(金・祝) 13:30~14:15

はじめてバレエ 3(金・祝) 14:30~15:30

日舞STYLE 4(土) 11:20~12:20

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... 運動が苦手な方も無理なくご参加いただけます。

ストレッチボールを使い身体をほくしめドレを使いストレッチを引き締めます。... ひめドレはあなたにも簡単・楽々に行える体験トレーニングです。

プールサイドで簡単な機能改善体操を行ないカラダを動かすことで水中ウォークをフォーム確認や肩・腰に効果的な歩き方を... カラダをしっかりと動かす使い方を指導します。

身体に無理な負担をかけることなく気持ちよく動き回った筋肉や関節をほくし身体を... 痛みを緩和と姿勢改善ができます。

リンパの流れをスムーズにしデトックス効果を... 身体のお老廃物除去を行う事で疲労、冷え、むくみ... ご自身でマッサージを行い実感するレッスンです。

様々なダンスの礎となるクラシックバレエ。... カラダをほくしセンターレッスンを行います。

創作日本舞踊流派の舞。... 動きやすい服装で踊ります。

定員 10名 参加費 4,650円(税込)月3回... 場所 健都スタジアム

定員 8名(小児同伴2名) 参加費 1,100円(税込)月2回... 場所 健都スタジアム

定員 30名 参加費 880円(税込)月2回... 場所 健都スタジアム

定員 20名(小児同伴2名) 参加費 1,650円(税込)月1回... 場所 健都スタジアム

定員 10名 参加費 1,650円(税込)月2回... 場所 フォールサイト

定員 10名 参加費 1,650円(税込)月2回... 場所 健都スタジアム

定員 20名 参加費 1,100円(税込)月2回... 場所 ワークアウト

クロール レベルUPレッスン 4(土・祝) 14:30~15:15

はじめてJAZZダンス 6(月・祝) 16:40~17:25

機能改善ストレッチ 6(月・祝) 15:25~16:25

メリハリSTYLE メイキング 8-22(水) 11:55~12:55

ホールde 美姿勢メイク 10(金) 12:30~13:15

健康太極拳 10-24(金) 13:25~14:25

グライディング ディスク 10(金) 21:00~21:40

指導歴28年！初めての方、膝を自己指している方... それぞれの目指す泳ぎに向かって楽しみながら... 指導クラスですのでダンス初心者の方もぜひ！！

ジャズダンスの基礎となるカラダの使い方や... 短い振付を楽しみましょう！！

ボールやストレッチボールを使用した全身の... 姿勢改善・疲労回復などの効果が期待できる...

姿勢が良くなるボディラインがしたい日常生活が楽しく... レッスンでは姿勢測定を行いご自身の身体の歪み(傾)を確認...

ストレッチボールを使ってコンディショニングと... 姿勢改善に必要な筋力アップと関節可動域を...

世界的に最も普及している24式太極拳の動作... 基本動作から取り組んでいくため...

直徑約22cmの内輪に手足を乗せて様々な方向に... 360°使った丸く滑らかな動きに...

定員 10名 参加費 880円(税込)月2回... 場所 フォールサイト

定員 10名 参加費 880円(税込)月2回... 場所 ワークアウト

定員 10名 参加費 1,100円(税込)月2回... 場所 和良

定員 20名 参加費 3,300円(税込)月2回... 場所 健都スタジアム

定員 20名 参加費 1,100円(税込)月2回... 場所 ワークアウト

定員 10名 参加費 3,300円(税込)月2回... 場所 健都スタジアム

定員 8名 参加費 非会員1,650円(税込)月2回... 場所 健都スタジアム

背骨コンディショニング 11(土) 12:30~13:30

ディスコボール 12(日) 13:20~14:20

ZUMBA60 18(土) 11:20~12:20

ZUMBA60 19(日) 13:20~14:20

ZUMBA60 20(日) 20:15~21:15

ZUMBA60 26(日) 13:20~14:20

グラビティヨガ 27(月) 20:00~21:15

どなたでもできるシンプル運動で背骨の歪みを整え... ZUMBAよりも強度は低め！誰でも参加できる！

70年代後半から80・90年代に一世を風靡した... ディスコファンからディスコを知らない方にも！

様々な音楽とダンスステップを融合させた... 音楽を全身で感じて楽しく動きましょう！

ラテンの動きや身体の使い方を意識しながら... 大好きな方みんなで踊りましょう！！

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... 軽快な音楽に合わせて踊るので楽しい！！

[ZUMBA]はラテン系音楽とダンスを融合... 初めの方もぜひご参加ください！

「辛い・痛い・できない」3つの要素を取り除き... 今までできなかったポーズも簡単に！

定員 7名(小児同伴2名) 参加費 1,100円(税込)月2回... 場所 健都スタジアム

定員 40名 参加費 1,100円(税込)月2回... 場所 ワークアウト

定員 40名 参加費 1,100円(税込)月2回... 場所 ワークアウト

定員 40名 参加費 1,100円(税込)月2回... 場所 健都スタジアム

定員 40名 参加費 1,100円(税込)月2回... 場所 ワークアウト

定員 6名 参加費 1,980円(税込)月1回... 場所 健都スタジアム

定員 6名 参加費 非会員1,650円(税込)月1回... 場所 健都スタジアム

○予約・入金・受講について◀全レッスン予約制▶
・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
(施設利用料) 1,100円... レッスン前後30分 2,040円... 終日利用可
・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

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時間前時点で最小入団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
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

アクティブ ミットネス 体験会
申込 5/1(水)18:00受付開始
5/9-23 18:50~19:50
5/16-30 19:50~20:50
参加費 1,100円(税込)/月

ZUMBA SPECIAL EVENT 2024.5.5(SUN) 13:25~14:35
GW2前日No.27030
初めの方も大丈夫！参加しなくちゃ損しちゃう！
定員 40名 参加費 1,650円(税込)