

2024年5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

クラブ QOL UP運動教室
1.15.29(水) 11:50~12:50

最近つまづきやすい
膝力が落ちて外出が辛い
なんだか動きづらい

ストレッチボール & ひめトレ
10(水) 13:20~14:20

体幹を鍛えたい方
姿勢改善したい方
リラックスしたい方

機能改善水中ウォーク
2(木) 10:45~11:15

自力で歩きたい方
正しいウォーキングがわからない方
運動効果を上げたい方

膝関節肩ラクになる ストレッチボール & マットエクササイズ
3(金・祝) 11:25~12:15

ストレッチしたい方
姿勢改善したい方
リフレッシュしたい方

オイルリンパセルフマッサージ
3(金・祝) 13:30~14:15

デトックスしたい
肌になりたい方
リラックスしたい方

はじめてバレエ
3(金・祝) 14:30~15:30

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

日舞STYLE
4(土) 11:20~12:20

ダンス好きの方
動物に興味がある方
他にないことに挑戦したい方

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。11:50~12:50(税込) 2,800円(税込)

ストレッチボールを使い身体をほぐしひめトレを使い体幹を引き締めます。たっぷり呼吸ができるようになり姿勢もスッキリする事間違いなし！ひめトレはあなたにも簡単・楽々に行える体幹トレーニングです。

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を行います。お水の抵抗を利用し低負荷でカラダをしっかり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ぐし身体を温めます。痛みを緩和し姿勢改善ができます。ご自身でマッサージを行い実感するレッスンです。＊ストレッチボール・マットエクササイズは別途購入が必要です。

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。身体のお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。

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。

創作日本舞踊流派のレッスン。一般的の日本舞踊とは異なる新しい舞踊。日舞+フリースタイルダンス=日舞STYLE 動きやすい服装に靴下で踊ります。

定員 10名
参加費 4,650円(税込)1/月3回
3,300円(税込)1/月2回
1,980円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 健都スタジアム
担当 中島

定員 8名(※小中学生2名)
参加費 1,100円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 健都スタジアム
担当 竹原

定員 30名
参加費 880円(税込)1/回
フル1・2コース

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 健都スタジアム
担当 堀野

定員 20名(※小中学生2名)
参加費 1,650円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 健都スタジアム
担当 堀野

定員 10名
参加費 1,650円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 フールサイト
担当 井上

定員 10名
参加費 1,650円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 健都スタジアム
担当 中島

定員 20名
参加費 1,100円(税込)1/回
非会員1,650円(税込)

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 ワークアウト
担当 英流 渡辺美穂

クロールレベルUPレッスン
4(土・祝) 14:30~15:15

早く泳ぎたい方！
フォームをより良くしたい方
泳力向上したい方

はじめてJAZZダンス
6(月・祝) 18:40~17:25

ダンスに興味がある方
ダンス基礎を身につけたい方
興味が好きな方

機能改善ストレッチ
6(月・祝) 15:25~16:25

肩が凝っている方
姿勢改善したい方
運動回復したい方

メリハリSTYLEメイキング
8.22(水) 11:55~12:55

姿勢改善したい方
ボディラインを鍛えたい方
体力に自信のない方

ホールde美姿勢メイク
10(金) 12:30~13:15

姿勢を鍛えたい方
柔軟性を高めたい方
リラックスしたい方

健康太極拳
10.24(金) 13:25~14:25

能力向上したい方
体力に自信のない方
柔軟性を高めたい方

グライディングディスク
10(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

指導歴28年！初めての方、膝を自己指している方が陥りがちで思うように泳げない方！それぞれの方が目指す泳ぎに合わせて楽しみながら上達するためのコツをつかんでいただく1時間です。長年の経験で培った指導力と健都健康館の設備の水泳のお楽しみ・課題解決のための初級指導をワイワイ楽しく泳ぎましょう！

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ます。肩こり解消、姿勢改善、疲労回復などの効果が期待できるプログラムです。

ボールやストレッチボールを使用し全身のストレッチを行います。肩こり解消、姿勢改善、疲労回復などの効果が期待できるプログラムです。

姿勢が良くなるボディラインが整い日常生活が楽くほど美しくなります。レッスンでは姿勢測定を行いご自身の身体の歪み(傾)を確認。その後「ダンスを取るトレーニングを行い「どこをどう動かすか」という感覚を養い身体を覚えていきます。動かしかつがわづかるとダンスやヨガ、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。

ストレッチボールを使ってコンディショニングとストレッチを行います。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す。

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。

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。関節の可動域や動くスピードを上げて負荷や速度をコントロールします。360°使った丸く滑らからダイナミックな動きによって可動域の広がりを感じ、筋力の増強をスムーズに活動量を高めていきましょう。

定員 10名
参加費 880円(税込)1/回
フル1・2コース

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 フール1・2コース
担当 IAZU

定員 10名(※小中学生2名)
参加費 880円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 ワークアウト
担当 野村

定員 10名(※小中学生2名)
参加費 1,100円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 ワークアウト
担当 朝貝

定員 20名
参加費 3,300円(税込)1/月2回
1,980円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 健都スタジアム
担当 藤原

定員 20名(※小中学生2名)
参加費 1,100円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 ワークアウト
担当 朝山

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

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 健都スタジアム
担当 朝山

定員 8名
参加費 会 員1,100円(税込)1/回
非会員1,650円(税込)

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 15日 健都スタジアム
担当 小川

背骨コンディショニング
11(土) 12:30~13:30

肩こりの方
腰痛の方
膝が痛い方

ディスコボール
12(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

ZUMBA60
18(土)11:20~12:20

ダンス好きの方
家で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

ZUMBA60
19(日) 13:20~14:20

ダンス好きの方
家で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

ZUMBA60
20(日) 20:15~21:15

ダンス好きの方
家で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

ZUMBA60
26(日) 13:20~14:20

ダンス好きの方
家で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

グラビティヨガ
27(月) 20:00~21:15

姿勢が硬くなる方
正しいポーズを行いたい方
リフレッシュしたい方

どんな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ほぐすさまざまな症状から、背骨の歪みから発生すると言われています。これらの体の不調を解決する体操をしてみませんか？

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し！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動きましょう！音楽を全身で感じて楽しく動きましょう！

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！

ラテンの動きや身体の使い方を意識しながら「ZUMBA」をメリハリな音楽で楽しめましょう！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♪

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、コリオナでの踊りでもできる。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あるプログラムです。

「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めましょう！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！

「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 7名(※小中学生2名)
参加費 1,100円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
持ち物 フェイスタオル
場所 健都スタジアム
担当 生駒

定員 40名
参加費 1,100円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 ワークアウト
担当 高田

定員 40名
参加費 1,100円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)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)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 ワークアウト
担当 大西(正)

定員 40名
参加費 1,100円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 健都スタジアム
担当 坂田

定員 40名
参加費 1,100円(税込)1/回

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 ワークアウト
担当 坂田

定員 6名
参加費 1,980円(税込)1/回
非会員1,650円(税込)

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
持ち物 フェイスタオル
上着など羽織るもの
場所 健都スタジアム
担当 豊田

○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にご注意ください

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時間前時点で最小遠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

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

JWJ申込No. 27030

ZUMBA SPECIAL EVENT
2024.5.5(SUN) 13:25~14:35

秋田健都初のZUMBAコラボイベント！
楽しいこと間違いなしの70分
初めての方も大丈夫！参加しなくちゃ損ちゃう？！

定員 40名
参加費 1,650円(税込)
非会員1,100円(税込)

※非会員の方は別途材料費1,100円が必要
※当日キャンセル料1,100円(税込)必要
場所 ワークアウト
担当 龍治&高田
申込 4/25(木)開始