

9月

帯広市総合体育館レッスンプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00-10:30	10:00-10:45 DISCO WORLD 阿部	10:00-10:45 ヨガ 外崎	10:00-10:45 すっきりエアロ 阿部	10:00-10:45 ベーシックヨガ MUMU	10:00-10:45 やさしいエアロ 阿部	10:00-10:45 筋膜リリースヨガ KAORI	10:00-10:45 ZUMBA 畠山
11:00-11:30	11:00-11:45 ZUMBA 三間	11:00-11:45 太極舞 外崎	11:00-11:45 DISCO WORLD 阿部	11:00-11:45 体幹リセット+ヨガ MUMU	11:00-11:45 DISCO WORLD 阿部	11:00-11:45 ピラティス KAORI	11:00-11:45 ボディコンバット 畠山
12:00-12:30	12:00-12:45 リラックスヨガ 山口	12:00-12:45 ボディパンプ 門馬	12:00-12:45 ZUMBA 三間	12:00-12:45 美ユーターボディウェア 田中	12:00-12:45 ボディパンプ 門馬	12:00-12:45 DISCO WORLD 山下	
13:00-13:30	13:00-13:45 タオルヨガ 角島	13:00-13:45 ZUMBA 田中	13:00-13:45 リラックスヨガ 山口	13:00-13:45 ZUMBA 田中	13:00-13:45 シェイプアップヨガ KAORI	13:00-13:45 ZUMBA 山下	
14:00-14:30	14:00-14:45 ボディアタック 三浦	14:00-14:45 Q-REN 田中	14:00-14:45 ピラティス 斉藤	14:00-14:45 ボディコンバット 畠山	14:00-14:45 コアトレ KAORI		
15:00-15:30		15:00-15:45 ダンスストレッチ MINORI					
19:00-19:30	19:00-19:45 ボディパンプ 門馬	19:00-19:45 筋膜リリースヨガ KAORI	19:00-19:45 ダーマヨガ 中村	19:00-19:45 ボディコンバット 畠山	19:00-19:45 ストレス解消ヨガ MUMU		
20:00-20:30	20:00-20:45 ボディアタック 三浦	20:00-20:45 ボディコンバット 畠山	20:00-20:45 陰ヨガ 中村	20:00-20:45 ZUMBA 三間	20:00-20:45 ぐっすりおやすみヨガ MUMU		
21:00-21:30	21:00-21:45 フローヨガ 三浦	21:00-21:45 ZUMBA 三間		21:00-21:45 ボディパンプ 門馬	21:00-21:45 ボディコンバット 畠山		

■ レッスンプログラム参加のご案内

各レッスンの参加定員はソーシャルディスタンスを保つため35名とさせていただきます。尚、マンスリー及びレッスンメンバーの方はレッスン開始の1時間15分前よりお申込みいただけます。レッスン券利用の方は1時間前からのお申し込みとさせていただきます。

プログラム紹介

シェイプアッププログラム

名称	内容	強度	難度
はじめてエアロ	初めての方も安心して参加できるエアロビクスの入門編、スタートはここから！	🔥	😊
やさしいエアロ	はじめてエアロより強度が若干ステップアップしたプログラムです	🔥🔥	😊😊
らくらくエアロ	エアロビクス中級クラスです	🔥🔥🔥	😊😊😊
すっきりエアロ	有酸素運動強度を重視したプログラムです、脂肪燃焼したい方におススメです	🔥🔥🔥🔥	😊😊😊😊
DISCO WORLD	懐かしいディスコミュージックに合わせて身体を動かすダンスプログラムです	🔥	😊
ZUMBA	ラテンダンスの動きを中心に、世界中の音楽を取り入れたダンスフィットネスプログラムです	🔥🔥	😊😊😊
太極舞	中国の太極拳などをベースに様々な動きを行うことで気血やリンパの流れを促進します	🔥	😊
ボディパンプ	バーベルを使用し、音楽に合わせて全身の筋肉を鍛える最速シェイプUPプログラムです	🔥🔥	😊😊
ボディコンバット	世界各国の格闘技の動きをアグレッシブな音楽に合わせて行う格闘技系プログラムです	🔥🔥	😊😊😊
ボディアタック	スポーツ動作・筋力強化を組み合わせたプログラム、初心者からより強度を求める方まで幅広く参加頂けます	🔥🔥🔥	😊😊😊😊

コンディショニングプログラム

名称	内容	強度	難度
ヨガ	ポーズと呼吸で心と身体をリラックスさせ、身体の歪み矯正や引き締め効果があります	🔥	😊😊😊
リラックスヨガ	簡単な呼吸法にゆったりとした動きで柔軟性を向上。とても落ち着けるヨガです。	🔥	😊😊
ベーシックヨガ	ポピュラーなヨガのポーズを中心に体感を作るプログラムです	🔥	😊😊😊
フローヨガ	流れるようにポーズをつなぎながら呼吸と動きを連動させるヨガ、血行促進で代謝UP	🔥	😊😊😊
シェイプアップヨガ	くびれたウエストラインをつくるのに効果的なポーズを中心に身体を引き締めることを目的としたヨガ	🔥	😊😊😊
筋膜リリースヨガ	筋膜リリースとヨガの両方の要素を兼ね備えたプログラム、相乗効果が期待できます。	🔥	😊😊😊😊
ダーマヨガ	段階があるため初心者でも自分の段階から無理なく始められるヨガ、代謝を促し健やかな心身を養います。	🔥	😊😊😊
陰ヨガ	一つ一つのポーズを深い呼吸に合わせて時間をかけて行うヨガです。心と身体のバランスを整えます。	🔥	😊😊😊😊
体幹リセット+ヨガ	体のクセを直し、使われずに眠っている筋肉を刺激する体幹リセットとヨガを組み合わせた欲張プログラム	🔥	😊😊😊😊
ストレス解消ヨガ	ストレスを解消するポーズを中心に組み立てられたヨガ、心のバランスを整えることでストレスすっきり。	🔥	😊😊😊
ぐっすりおやすみヨガ	骨盤の歪みの解消と共に一日の疲れを解消し、安眠を促すヨガです。	🔥	😊😊😊
ピラティス	呼吸を重視し、全身の代謝を良くするプログラムです	🔥	😊😊😊😊
タオルヨガ	タオルを使い肩回りを中心にほぐし、姿勢を保つ筋力もアップさせるヨガです。	🔥	😊😊😊
ダンスストレッチ	肩・腰・股関節等のストレッチでダンスなどスポーツのパフォーマンスが向上します	🔥	😊😊😊
Q-REN	骨盤体換やストレッチをメインに、血行促進や自律神経の改善を行うボディメンテナンスプログラムです。	🔥	😊😊😊
美ユーターボディウェア	ハンドのアンジェンを利用した曲線動作で体幹部をしっかりと強化し、美しい姿勢とボディラインを作ります	🔥	😊😊😊😊

館内施設 **全部** 使い放題

これ全部使い放題で月額この価格！



レッスン参加料



マシンジム



メインアリーナ



サブアリーナ



ランニングコース



シャワー

マンスリーパス

月額 **4,545円** + (税)

銀行引き落とし限定とさせていただきます。

初回のみ登録事務手数料 2,000円 + (税) を頂戴いたします。

登録時必要なもの **キャッシュカード** + **身分証明書** + **認印**