

大人 2019年1月~3月 運動教室スケジュール

~お好きな教室をお選びください~

会場 板張り武道場

★はじめてエアロ&ストレッチ

受講日時 ▶月曜日14:00~15:00 ▶水曜日15:30~16:30

音楽に合わせて簡単なエアロビクス運動を繰り返しながら楽しく身体を動かします。またストレッチでしっかり身体をほぐし、柔軟性向上にも効果的です。初めての方はもちろんのこと、運動が苦手な方でも楽しみながら健康増進やシェイプアップを目指しましょう。

★はじめてエアロ&筋トレ

受講日時 ▶木曜日12:15~13:15

音楽に合わせて簡単なエアロビクス運動を繰り返しながら楽しく身体を動かします。また筋トレトレーニングを行い、気になる脂肪を引き締めるおすすめの教室です。有酸素運動で脂肪を燃焼し、筋力トレーニングで基礎代謝を高めたり正しい姿勢づくりを目指し、効果的な運動を行います。

★かんたんエアロ&筋トレ

受講日時 ▶水曜日13:00~14:00 ▶木曜日14:00~15:00

エアロビクス運動で汗をかく楽しみながら、また筋トレトレーニングを行い、気になる脂肪を引き締めるおすすめの教室です。エアロビクスが初めての方から少し慣れた方まで楽しめる教室です。

NEW ZUMBA

受講日時 ▶月曜日11:15~12:00

音楽に合わせて楽しくダンスを中心に世界中の音楽を取り入れたダンス教室です。パーティーのような雰囲気を楽しみながら身体を動かす事が出来ます。自分のペースで楽しめるため、初めてでも安心して参加できます。脂肪燃焼にも効果的です。

★いやし&リラククス

受講日時 ▶木曜日11:00~12:00

呼吸をしっかりと活用し、ストレッチを行いながら自分の身体を見つめ直す教室です。様々な悩みを改善し、無理のない日常生活を送りましょう。運動後のすっきりした身体を再現出来る教室です。

★ヨガ

受講日時 ▶水曜日19:00~20:00

呼吸を意識しながらヨガ独自の様々なポーズをとり、全身をゆっくりにほぐす教室です。ゆっくりに正確に行う事で、心身の調整を図りましょう。柔軟運動の苦手な方にもおすすめの教室です。

★オリジナルボディコンシャス

受講日時 ▶木曜日20:45~21:45

インターマッスルを鍛えて様々なポーズを取り、お尻を引き締めるピラティスマットを使った教室です。体幹を中心にしっかりと引き締まった身体づくりを目指します。

NEW 背骨コンディショニング

受講日時 ▶月曜日10:00~11:00

背骨の歪みを治して、身体の不調を改善する体幹教室です。腰痛、肩凝り、頭痛などにお悩みの方におすすめの教室です。

★筋トレ&コアトレーニング

受講日時 ▶月曜日15:15~16:15

太りづらい身体づくりのために効果的に筋トレを行います。また体幹の中心となる体幹を鍛えることで、お尻まわりの引き締め効果ももちろんのこと姿勢改善や腰痛予防・解消に繋がります。筋トレが苦手な方に特におすすめの教室です。

★ボディコンバットテック&45

受講日時 ▶木曜日19:00~20:00 ▶金曜日19:00~20:00

世界中の格闘技(ボクシング・空手・テコンドー・ムエタイ・カポエラ等)の動作をエッセンスとして音楽に合わせてパンチやキックを繰り返して、脂肪とストレスをノックアウトする運動教室です。全身のシェイプアップはもちろんのこと、運動不足解消やストレス発散、体力強化にもおすすめの教室です。

★ボディアタックテック&45

受講日時 ▶金曜日20:15~21:15

音楽を楽しくながらリズムに合わせて身体を動かすシンプルエアロビクスエクササイズを行う運動教室です。筋力強化エクササイズとストレッチエクササイズを組み合わせたトレーニングを行います。ハイテンション音楽に合わせて、楽しくカロリーを消費しながら、心身両面を鍛え、引き締まった身体を作ります。シンプルで動作が簡単で楽しい、初めての方でも安心です。

＜大人運動教室カレンダー＞

2019年1月							2019年2月							2019年3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6				1	2	3					1	2	3	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

※1月14日(月)は、はじめてエアロ&ストレッチ、筋トレ&コアトレーニングは休講です。

◆教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室での利用登録が必要です。
 ◆室内シューズが必要な教室では、シューズをお持ちでない方は、安全の為教室参加をお断りいたします。
 ◆妊娠されている方や医師に運動を制限されている方は教室に参加いただけません。
 ◆安全確保上、教室への途中入退室はお断りいたします。

受講料 (1)1回利用 870円 (2)教室10回コース 6,480円

◆教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。
 ◆10回コースは、有効期限内で好きな回数を10回まで利用可能なプランです。
 ◆10回コースは、購入日より3ヶ月間有効期限です。
 ◆教室参加はお申込者本人に限ります。
 ◆教室は、インストラクター及び会場等の都合により、急遽変更または休講となる場合がございます。予めご了承ください。

子ども 2019年1月~3月 運動教室スケジュール

★ダンス教室

受講日時 ▶水曜日17:30~18:30 会場 板張り武道場

音楽に合わせて身体を動かすことでリズム感を養い、ダンスを好きになり、楽しく動くことを目的とした教室です。ダンスの基本動作を学び、かっこよく踊る為の技術の習得を目指します。



＜子ども運動教室(ダンス)カレンダー＞

2019年1月							2019年2月							2019年3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
											1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

受講料 (1)1回利用 870円 (2)教室10回コース 6,480円

◆教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。
 ◆子ども教室は、教室カレンダーに基づき、原則毎月10回程度のスケジュールです。
 ◆10回コースのお申込みで定員に到達した場合、1回利用はいただけません。
 ◆欠席時の返金制度はございません。予めご了承ください。
 ◆教室参加はお申込者本人に限ります。

必見! 運動を始めたいが不安がいっぱいな方! 効果が出なくなった方! 効果的なトレーニングをしたい方! トレーニングスタッフおすすめの有料プログラムです!

InBody測定

専用の機械を用いて、体組成を正確に測定できる体水分、タンパク質、エネルギー、体脂肪を定量的に分析し、現在の状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価いたします。また、測定後にインストラクターより運動のアドバイスを行います。

初めてで何から始めて良いかわからない方、運動の仕方がわからない方

料金 500円 [予約不要]

ビギナーサポート

測定したInBody結果を基にカウンセリングを行い、運動目標や運動目的達成に向け、運動メニューを作成いたします。また、メニュー作成後、インストラクターによってマンツーマン指導を1回サポートさせていただきます。

初めてで何から始めて良いかわからない方、運動の仕方がわからない方

料金 2,160円 [予約必要]

ビギナーサポートプラス

測定したInBody結果を基にカウンセリングを行い、運動目標や運動目的達成に向け、運動メニューを作成いたします。また、メニュー作成後、インストラクターによってマンツーマン指導を2回サポートさせていただきます。

初めてで何から始めて良いかわからない方、運動の仕方がわからない方

1度では覚えられない自信の無い方、運動フォームが正しいのか不安な方

料金 4,320円 [予約必要]

新年InBody無料測定キャンペーンのご案内

いつも久留米アリーナトレーニング室をご利用いただき、誠にありがとうございます。下記3日間にて無料測定キャンペーンを実施いたします。年始最初の測定を行い、1年間の目標を作りましょう。

【無料測定キャンペーン実施期間】
 2019年1月5日(土) ~ 1月7日(月)

【測定可能時間】
 3日間とも10:00~21:00
 ※朝晩内お一人1回限りの測定といたします。

※無料測定の為、上記期間では、結果報告やアドバイス等は出来ません。ご希望の方は、実施期間を待たず、実施期間外でスタッフまでご相談ください。