

【2019年9月 運動教室スケジュール表】

<大人運動教室>

教室名	実施日時	実施場所	室内シューズ	教室内容紹介
はじめてエアロ&ストレッチ	月曜日 14:00~15:00	板張り武道場	必要	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、柔軟性向上にも期待出来ます。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	木曜日 12:15~13:15	板張り武道場	必要	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。また筋力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て太りづらい身体づくりを目指す、効果的な運動を行いましょう。
かんたんエアロ&筋トレ	水曜日 13:00~14:00 木曜日 14:00~15:00	板張り武道場	必要	エアロビクス運動で無理なく汗をかける楽しい教室です。また筋力トレーニングを行い、気になる脂肪を引き締める理想の身体づくりを目指します。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。
ZUMBA	月曜日 11:15~12:00	板張り武道場	必要	南米コロンビア発祥のラテン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。自分のペースで踊れるため、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&リラックス	木曜日 11:00~12:00 土曜日 13:15~14:15	板張り武道場	不要	呼吸法をしっかり活用し、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。様々な機能を改善し無理のない日常生活を過ごしましょう。運動後のすっきりした身体を実感出来る教室です。
美姿勢づくり	土曜日 14:30~15:30	板張り武道場	不要	ピラティスメソッドを取り入れた姿勢改善、腰痛予防、改善を図る教室です。身体のコンディショニングやメンテナンスに最適です。
ヨガ	水曜日 19:00~20:00	板張り武道場	不要	呼吸を意識しながらヨガ独特の様々なポーズを取り、全身をゆっくりほぐす教室です。ゆっくりと正確に行う事で、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	木曜日 20:45~21:45	板張り武道場	不要	インナーマッスを意識して様々なポーズを取り、お腹を引き締めるピラティスメソッドを使った教室です。体幹を中心にきれいで引き締まった身体づくりを目指します。
背骨コンディショニング	月曜日 10:00~11:00	板張り武道場	不要	背骨の歪みを整えて、身体の不調を改善する体操教室です。腰痛、肩凝り、膝痛などにお悩みの方に特におすすめです。
筋トレ&コアトレーニング	月曜日 15:15~16:15	板張り武道場	必要	太りづらい身体づくりのために効果的に筋力トレーニングを行います。また身体の中心となる体幹を鍛えることで、お腹まわりの引き締めはもちろんのこと姿勢改善や腰痛予防・解消に繋がります。筋力トレーニング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	木曜日 19:00~20:00 金曜日 19:00~20:00	板張り武道場	必要	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)の動作をエネルギー溢れる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	金曜日 20:15~21:15 土曜日 15:45~16:45	板張り武道場	必要	音楽を楽しみながらリズムに合わせて身体を動かすシンプルな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アスレチックエクササイズの動きを組み合わせたいトレーニングを行います。ハイテンポな音楽に合わせて、効率よくカロリーを消費しながら、心肺機能を高め、引き締まった身体を作ります。シンプルな動作で構成されている為、初めての方でも安心です。
エクストリーム55テック&45	水曜日 20:30~21:30	板張り武道場	必要	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を中心にエクササイズを行う教室です。効果音と楽曲アレンジにより、高い運動強度でありながらも時間を忘れて楽しみ、全身のシェイプアップを図ります。運動強度をご自分で調節可能な為、体力に自信の無い方も無理なく運動が可能です。究極な55分間を一緒に過ごしましょう。

【2019年9月 大人運動教室カレンダー表】 *下記カレンダーにて教室開催日をご確認ください。

2019年9月度教室スケジュール変更のお知らせ(2019年8月19日付け)

2019年9月修正教室カレンダー						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

	教室開催日	【教室参加の注意事項】
	休館日	・教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室の利用登録が必要です。
	一部教室休講日	・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、
	全教室休講日	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制限されている方は教室参加いただけません。
		・安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。
		・教室は、インストラクター及び会場等の都合により、急速教室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。

* 26日(木)は、オリジナルボディコンシャス
* 28日(土)は、ボディアタックテック&45のみ休講です。
* 4日(水)は、かんたんエアロ&筋トレはボディアタックテック&45に教室変更です。

【大人運動教室受講料】

①教室10回回数券 6,480円(税込)

②1回利用 870円(税込)

- * 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回回数券は、有効期限内でお好きな教室を10回受けていただける大変お得なプランです。
- * 10回回数券は、購入日より3ヶ月間が有効期限です。
- * 教室参加はお申込者本人に限ります。
- * 10回回数券では、大人10回コース型運動教室にはご参加いただけません。(別途申込が必要な為)
- * 教室は、インストラクター及び会場等の都合により、急速教室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。