

定期教室

木曜日

いきいき健康体操

- 【対象】 中学生以上
【時間】 9:05~10:05
【日程】 裏面に記載しております。
【定員】 40名
【参加費】 11,000円 (税込)/全10回
【場所】 リズムエクササイズ室
【持ち物】 運動しやすい服装
室内シューズ



講師 山田

★ストレッチ、脳トレ、リズム体操、筋トレを1回1回テーマを決めて行なっていくクラス構成です。

★カリキュラム★

1回~10回/上半身~下半身まで自分に聞いて感じながら手当法(たたいたり、擦ったり)無理なし気持ちよく血流アップしていきます。

リズム体操

ローインパクト (BPM120前後)

体の全身運動、脳トレしながらリズムに合わせて有酸素運動を楽しみます。

フローエクササイズ

マットを使用して浄化体操

腹筋、殿筋運動

腰痛運動、肩こり改善体操、疲労回復

毛細血管、修正体操、手当法、深吸(疲労回復呼吸)

カリキュラムの内容に変更がある場合があります。

予めご了承ください。

お申込み・お問い合わせ：船橋アリーナ トレーニング室 TEL047-461-4410

平成30年度 いきいき健康体操定期教室開催日程表

開催日 休館日

※スクール参加時の駐車料金は100円になります。駐車券を100円券と交換してください。

なお、駐車場満車により駐車いただけない場合もございます。公共交通機関ご利用等のご協力をお願い申し上げます。

【第1期】全10回 11,000円 (税込)

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

【第2期】全10回 11,000円 (税込)

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

【第3期】全10回 11,000円 (税込)

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

【第4期】全10回 11,000円 (税込)

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