

毎週  
月曜日

### 健美操

シニア向け  
室内シューズ必要

背骨や骨盤の調整をしながら、もっと元気に!!

期間 4/6~6/22 (5/4休み)  
時間 9:30~10:30  
料金 4,400円/全11回



### 体幹アップ

シニア向け  
室内シューズ必要

筋力と体幹、脳の回転の向上を目指します!

期間 4/6~6/22 (5/4休み)  
時間 11:00~12:00  
料金 4,400円/全11回



### からだほぐしヨガ

運動強度  
★

椅子を使いながら、ひざ・腰に無理なくからだを整えます!

期間 4/6~6/22 (5/4休み)  
時間 10:30~11:30  
料金 8,250円/全11回



### リズムエクササイズ

シニア向け  
室内シューズ必要

おなじみの曲でエクササイズ!!

期間 4/6~6/22 (5/4休み)  
時間 13:30~14:30  
料金 4,400円/全11回



### エンジョイフラ

運動強度  
★★

ハワイアンメロディーに合わせて、身体を動かそう!

期間 4/2~6/18  
時間 11:00~12:00  
料金 9,000円/全12回



### 1DAY 体すっきり! リンパストレッチ

運動強度  
★★

筋肉をほくしてリンパを刺激し、むくみや疲れ改善!!

期間 4/2~6/25  
時間 9:30~10:30  
料金 500円(1day)/全13回



### ボディメンテナンスヨガ

運動強度  
★★

体の歪みを整え、力強く健康的な体を作りましょう。

期間 4/7~6/23 (5/5休み)  
時間 10:30~11:30  
料金 8,250円/全11回



### やさしいヨガ

運動強度  
★

やさしいポーズで無理なく気持ちよく体をほぐします!

期間 4/7~6/23 (5/5休み)  
時間 13:00~14:00  
料金 8,250円/全11回



### ゆるやかヨガ

運動強度  
★

季節・気候に合わせたヨガのポーズで、新陳代謝を高めよう!

期間 4/7~6/23 (5/5休み)  
時間 14:20~15:20  
料金 8,250円/全11回



### シンプルエアロ 1DAY

運動強度  
★★★

歩く動作を中心に音楽に合わせてエクササイズ!!

期間 4/7~6/30 (5/5休み)  
時間 9:30~10:30  
料金 500円(1day)/全12回



※2026年4月より、屋内での開催となります

### 優しいピラティス

運動強度  
★★

体幹を鍛えながら美しい体を目指そう!!

期間 4/3~6/12  
時間 9:30~10:30  
料金 9,000円/全12回



### ビューティーパワーヨガ

運動強度  
★★★

パワーヨガで筋力UP!!集中力向上とストレス発散にも効果的!

期間 4/3~6/12  
時間 11:00~12:00  
料金 9,000円/全12回



### 1DAY 美ボディメイク&ストレッチ

運動強度  
★★

元気に動ける美・ボディを手に入れよう!!

期間 4/7~6/30 (5/5休み)  
時間 11:00~12:00  
料金 500円(1day)/全12回



### HIITトレーニング

運動強度  
★★★★

ダイエットや体を鍛える人におすすめ!!

期間 4/1~6/17 (4/29,5/6休み)  
時間 10:00~11:00  
料金 7,500円/全10回



### 健康パワーアップ

運動強度  
★★★

筋力の維持、アップを目指していこう!

期間 4/3~6/12  
時間 13:30~14:30  
料金 9,000円/全12回



### 筋力バランスアップ体操

運動強度  
★★

いつもまでも元気で過ごせる体を作ろう!

期間 4/8~6/17 (4/1,4/29,5/6休み)  
時間 11:00~12:00  
料金 6,750円/全9回



### 1DAY 座タップダンス健康法

運動強度  
★★

イスに座ったまま、タップダンスを楽しもう!

期間 4/1~6/17 (4/29,5/6休み)  
時間 13:00~14:00  
料金 500円(1day)/全10回



### 各教室の申込方法

※1DAY教室は、申込不要

1 電話: 090-6925-8662 (平日 9:00~16:30)

2 富士見公園パークセンターにて直接お申込み

受付開始 3/6(金)~先着順

### スタンプカード実施中!!

フィットネス参加ごとにスタンプをためて、プレゼントをゲットしよう!

STAMP CARD



毎週  
火曜日

毎週  
水曜日

毎週  
木曜日

毎週  
金曜日