

毎週
月曜日

健美操

背骨や骨盤の調整をしながら、もっと元気に!!

期間 7/6~9/14 (7/20休み)
時間 9:30~10:30
料金 4,000円/全10回



シニア向け

室内シューズ必要

体幹アップ

筋力と体幹、脳の回転の向上を目指します!

期間 7/6~9/14 (7/20休み)
時間 11:00~12:00
料金 4,000円/全10回



シニア向け

室内シューズ必要

からだほぐしヨガ

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 7/6~9/14 (7/20休み)
時間 10:30~11:30
料金 7,500円/全10回



運動強度
★

リズムエクササイズ

おなじみの曲でエクササイズ!!

期間 7/6~9/14 (7/20休み)
時間 13:30~14:30
料金 4,000円/全10回



シニア向け

室内シューズ必要

エンジョイフラ

ハワイアンメロディーに合わせて、身体を動かそう!

期間 7/2~9/17 (8/13休み)
時間 11:00~12:00
料金 8,250円/全11回



運動強度
★★

1DAY

リンパストレッチ

筋肉をほくしてリンパを刺激し、むくみや疲れ改善!!

期間 7/2~9/24 (8/13休み)
時間 9:30~10:30
料金 500円(1day)/全12回



運動強度
★★

1DAY

カラダ調整ヨガ

初めての方もお気軽にどうぞ!!

期間 7/2~9/24 (8/13休み)
時間 11:00~12:00
料金 500円(1day)/全12回



運動強度
★★

1DAY
屋外

シェイプアップボクシング

ダイエットやストレス発散したい方におすすめ!!

期間 7/2~9/24 (8/13休み)
時間 9:30~10:30
料金 400円(1day)/全12回



運動強度
★★★★

1DAY

ポールウォーキング&ストレッチ教室

ポールを使って全身運動!!

期間 毎週木曜日(祝日はお休み)
時間 13:30~14:40
料金 700円(1day)/1回



運動強度
★★

1DAY

ラテンエクササイズ

リズムに乗って、美しいボディラインを目指そう!

期間 7/2~9/24 (8/13休み)
時間 14:00~15:10
料金 700円(1day)/全12回



運動強度
★★★

室内シューズ必要

毎週
火曜日

ボディメンテナンスヨガ

体の歪みを整え、力強く健康的な体を作りましょう。

期間 7/7~9/15 (8/11休み)
時間 10:30~11:30
料金 7,500円/全10回



運動強度
★★

やさしいヨガ

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 7/7~9/15 (8/11休み)
時間 13:00~14:00
料金 7,500円/全10回



運動強度
★

火
予備日
9/29

ゆるやかヨガ

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 7/7~9/15 (8/11休み)
時間 14:20~15:20
料金 7,500円/全10回



運動強度
★

シンプルエアロ

歩く動作を中心に音楽に合わせてエクササイズ!!

期間 7/7~9/29 (8/11,9/22休み)
時間 9:30~10:30
料金 500円(1day)/全11回
※持ち物:室内シューズ



運動強度
★★★

水
予備日
9/30

1DAY 美ボディメイク&ストレッチ

元気に動ける美・ボディを手に入れよう!!

期間 7/7~9/29 (8/11,9/22休み)
時間 11:00~12:00
料金 500円(1day)/全11回
※持ち物:室内シューズ・フェイスタオル(30cm×80cm程度)



運動強度
★★

HIITトレーニング

ダイエットや体を鍛える人におすすめ!!

期間 7/1~9/16 (7/8,8/5,12休み)
時間 10:00~11:00
料金 6,750円/全9回



運動強度
★★★★

毎週
水曜日

筋力バランスアップ体操

いつもまでも元気で過ごせる体を作ろう!

期間 7/1~9/16 (8/12休み)
時間 11:00~12:00
料金 8,250円/全11回



運動強度
★★

室内シューズ必要

1DAY 座タップダンス健康法

イスに座ったまま、タップダンスを楽しもう!

期間 7/1~9/16 (8/12休み)
時間 13:00~14:00
料金 500円(1day)/全11回



運動強度
★★

室内シューズ必要

優しいピラティス

体幹を鍛えながら美しい体を目指そう!!

期間 7/3~9/18 (8/14休み)
時間 9:30~10:30
料金 8,250円/全11回



運動強度
★★

健康パワーアップ

筋力の維持、アップを目指していこう!

期間 7/3~9/18 (8/14休み)
時間 13:30~14:30
料金 8,250円/全11回



運動強度
★★★

室内シューズ必要

ビューティーパワーヨガ

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 7/3~9/18 (8/14休み)
時間 11:00~12:00
料金 8,250円/全11回



運動強度
★★★

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



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 6/5(金)~先着順

※1DAY 教室を除く教室は、休講になった場合、最終日の翌週(予備日)に教室を開催する可能性があります。

毎週
木曜日

木
予備日
9/24

毎週
金曜日

金
予備日
9/25