

下記レッスンは有料です

2024年6月 健都ウェルネスUPスクール スケジュール

低体力気味な方や療養あけの方も安心して参加いただけるプログラム

クラブ QOL UP運動教室
5・19(水) 11:50~12:50

最近つまづきやすい
体力が落ちて外出が辛い
なんだか動きづらい

カラダの不調を感じている方や病後療養後のリハビリがしたい方向けに国立循環器病センター監修プログラムを基としQOL UP (生活の質の向上)を目的とした健康教室です。
運動が苦手な方も無理なくご参加いただけます。
トレーニングで使用するシューズは履き替りやすいシューズをご用意しております。
トレーニングシューズ 5,200円(税込)

定員 10名
参加費 3,300円(税込)/月2回
1,980円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 健都スタジオ
担当 中島

マイページにてご予約ください

メリハリSTYLE
メイキング
12・26(水) 11:55~12:55

姿勢改善したい方
ボディラインを整えたい方
体力に自信のない方

姿勢が良くなるとボディラインが整い日常生活が驚くほど楽になります。
レッスンは姿勢測定を行いご自身の身体の歪み(癖)を確認。その後バランスを取るトレーニングを行います(どこまで動くのか?)という感覚を体験し身体で覚えていきます。動かした方がわかってくるとダンスやヨガ、水泳のレッスンでも身体が軽く動かしやすくなり上達に繋がります

定員 20名
参加費 3,300円(税込)/月2回
1,980円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 健都スタジオ
担当 藤原

マイページにてご予約ください

健康太極拳
14・28(金) 13:25~14:25

筋力上げたい方
体力に自信のない方
柔軟性を高めたい方

世界的に最も普及している24式太極拳の動作を取り入れ、身体を緩めながら機能を高めます。基本動作から取り組んでいくため、初心者の方でも気軽に参加ください。

定員 10名
参加費 3,300円(税込)/月2回
1,980円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 健都スタジオ
担当 朝山

マイページにてご予約ください

グラビティヨガ
24(月) 20:00~21:15

姿勢が気になる方
正しいポーズを行いたい方
リフレッシュしたい方

「辛い・痛い・できない」3つの要素を取り除き頑張ることなく、ただ重力に身を任せよう。十分筋肉を緩めた後に骨格を正確な位置へと整えます。
今までできなかったポーズも簡単に!

定員 6名
参加費 1,980円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
持ち物 ・フェイスタオル
・タオルなど羽織るもの
場所 健都スタジオ
担当 豊田

マイページにてご予約ください

ホールde 美姿勢メイク
28(金) 12:30~13:15

姿勢を整えたい方
柔軟性上げたい方
リラックスしたい方

ストレッチボールを使ってコンディショニングとストレッチを行います。
姿勢改善に必要な筋力アップと関節可動域を広げるストレッチをじっくり行い美しい姿勢づくりを行いましょう。

定員 20名
参加費 1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 ワークアウト
担当 朝山

マイページにてご予約ください

健都ウェルネスUPスクール
Doctor's Fitness 健康運動療法体操教室
~運動が必要なあなたへ~

これから高齢化社会を迎えるに当たり、運動が衰えてくると健康が保てず、生活の質は低下し「運動がしたいが運動ができません」「運動がしたいが運動ができません」という悩みを抱えている方が多いのではないでしょうか?

【講師】 亀崎 一郎
【内容】 亀崎 一郎
【参加費】 亀崎 一郎
【場所】 亀崎 一郎

毎月開催! 入会費不要!

ダンスが大好きな方へおすすめのプログラム

はじめてバレエ
2(日) 12:20~13:20

バレエに興味がある方
体幹を鍛えたい方
ストレッチがしたい方

様々なダンスの礎となるクラシックバレエ。バレエの基礎を用いたストレッチでカラダをほくしレッスンを行います。基礎クラスですので初心者の方も無理なくご参加いただけます。

定員 10名
参加費 1,650円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 ワークアウト
担当 野村

マイページにてご予約ください

ディスコワールド
9(日) 13:20~14:20

ダンスが好きな方
楽しみたい方
リフレッシュしたい方

70年代後半から80・90年代に一世を風靡したディスコサウンドをアレンジしZUMBAよりも強度は低め!誰でも参加できる!ディスコファンから初心者まで幅広い方に!自然に身体を動かして楽しく出来るダンスエクササイズ♪

定員 40名
参加費 1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 ワークアウト
担当 高田

マイページにてご予約ください

ZUMBA60
15(土) 13:20~14:20

ダンスが好きな方
皆で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

様々な音楽とダンスステップを融合させたダンスフィットネスプログラムです。ステップができてくると問題なし!!音楽を全身で感じて楽しく動きましょう!

定員 40名
参加費 1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 健都スタジオ
担当 新井

マイページにてご予約ください

ZUMBA60
17(月) 20:15~21:15

ダンスが好きな方
皆で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

ラン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。簡単なステップ、コリオなので誰でもできる。軽快な音楽に合わせて踊るので楽しい!!心身共にリフレッシュできる。ダイエットや体力向上に効果的。パーティのような盛り気分のプログラムです。

定員 40名
参加費 1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 健都スタジオ
担当 大西(正)

マイページにてご予約ください

ZUMBA60
23(日) 13:20~14:20

ダンスが好きな方
皆で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

「ZUMBA」はラン系音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズクラスです♪ノリノリな音楽でとにかく楽しみましょう!どなたでもご参加いただけますのでダンスが初めての方もぜひご参加ください!

定員 40名
参加費 1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 ワークアウト
担当 須古

マイページにてご予約ください

ラテンムーブメント 基礎編
30(日) 13:30~14:15

ダンスが好きな方
皆で楽しみたい方
リフレッシュしたい方

大人気のダンスエクササイズ、特にラテンは音楽も楽しいですね。ラテン特有の身体の使い方基本ステップを覚えればさらに楽しくなりますよ。これからダンスエクササイズを望みたい方や慣れた人も是非参加して下さい

定員 40名
参加費 1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 ワークアウト
担当 須古

マイページにてご予約ください

○予約・入金・受講について◀全レッスン予約制▶

- ・レッスン受講までにご予約ください
- ・レッスン前日までの予約キャンセルは無料です
- ・会員外の方は電話にてご予約ください
- ※本人様のみご予約可 ※参加には参加費と施設利用料が必要です
(施設利用料) 1,100円...レッスン前後30分 2,040円...終日利用可
- ・参加費はレッスン受講当日の レッスン開始時刻までにフロントにてお支払いください
- ・当日キャンセルや無断キャンセルは参加費を全額請求します
- ※予約ミス等ないようご注意ください

開催日前日営業終了までに参加者がいない場合や実施24時間前時点で最小遂行人数に満たない場合は原則中止とします

- ※ウェルネスUPスクールはWEB予約制限本数には含まれません
- 受講希望される際は早めにご予約ください
- 会員登録なしでも利用時間外でも参加OK
- ※会員外の方は参加時に施設利用料が必要です

しっかりトレーニングしたい方へおすすめのプログラム

キックボクシング
毎週木曜日 19:50~20:50

下半身強化したい方
運動効果を高めたい方

巷で人気上昇中のキックボクシング。ストレス解消やダイエットにオススメ!さらに!!!体幹トレーニングも行なうので肩こり予防や腰痛改善にも効果が期待できるスポーツです

定員 8名
参加費 1,650円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 健都スタジオ
担当 野村

マイページにてご予約ください

グライディング ディスク
14(金) 21:00~21:40

体幹トレーニングしたい方
下半身強化したい方
運動効果を高めたい方

直径約22cmの円盤に手や足を乗せて様々な方向に床をグライド(滑ら)して行うトレーニングです。関節の角度や動くスピードを変えて負荷や強度をコントロールします。
360°使った丸く滑らかにダイナミックな動きによって可動域の広がりを感じ、筋肉の収縮をスムーズにし活動量を高めていきましょう。

定員 8名
参加費 会員1,100円(税込)/回
非会員1,650円(税込)
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 ワークアウトスタジオ
担当 小川

マイページにてご予約ください

UBOUND
16(日) 13:20~14:20

下半身を鍛えたい方
新しい楽しみをみつけたい方
体幹を鍛えたい方

トランポリンを使用したエクササイズ。不安定な弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させることができ、その動きはシンプルかつダイナミック!ノリの良い音楽で心も体も弾みます!

定員 30名
参加費 1,100円(税込)/回
※非会員の方は施設利用料1,100円が別途必要
場所 ワークアウト
担当 山口

マイページにてご予約ください