

武道館教室参加者募集

※初めての方は新規申込書の提出が必要です。参加料を添えて受付までお越しください。

月 健康増進プログラム (全8回プログラム)



時間：9：00～10：00
講師：篠原 慶太

¥5,600/全8回

月 生活筋力向上*ゆっくりプログラム 介護予防運動教室



時間：11：00～12：00
講師：田渕 裕二

¥2,400/月4回

月 リラックスヨガ (月曜日)



時間：13：00～14：00
講師：林 ゆう子

¥2,800/月4回

火 生活筋力向上*ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



時間：10：00～11：00
講師：藤田 洋一

¥2,400/月4回

火 コンディショニングストレッチ



時間：13：00～14：00
講師：藤田 洋一

¥2,800/月4回

火 機能改善脳トレ運動



時間：15：30～16：30
講師：藤田 摩理

¥2,880/月4回

水 いきいき元気体操



時間：9：00～10：00
講師：田渕 裕二

¥2,400/月4回

水 いきいき体操&ストレッチ



時間：10：30～11：30
講師：田渕 裕二

¥2,400/月4回

水 楽しくチェア運動



時間：12：15～13：15
講師：藤田 摩理

¥2,880/月4回

水 やさしいピラティス



時間：13：45～14：45
講師：藤田 摩理

¥2,880/月4回

木 リラックスヨガ (木曜日)



時間：10：00～11：00
講師：林 ゆう子

¥2,800/月4回

木 大人のためのストレッチ (筋膜リリース)



時間：13：15～14：15
講師：藤田 摩理

¥2,880/月4回

木 シェイプエクササイズ &ピラティス



時間：15：00～16：00
講師：藤田 摩理

¥2,880/月4回

金 リラックスヨガ (金曜日)



時間：11：00～12：00
講師：林 ゆう子

¥2,800/月4回

※単発教室は予約が必要です。
参加料は当日にお支払いください。

月 ザ・サーキットforビギナーズ
15：00～15：30 3500円/回

火 火曜日の健康づくり教室
ザ・サーキットforビギナーズ+
11：30～12：15 5000円/回

金 金曜日の健康づくり教室
15：30～16：30 7000円/回