

3月～

## スタジオTOMOE 教室スケジュール



	月	火	水	木	金	土
	脳活性化教室 10:00～10:20	脳活性化教室 10:00～10:20	パーソナル 予約枠 10:00～20:00	脳活性化教室 10:00～10:20	脳活性化教室 10:00～10:20	パーソナル 予約枠 10:00～18:00
	スリムアップ 10:30～11:50	健康体操 10:30～11:30		スリムアップ 10:30～11:50	健康体操 10:30～11:30	
	スクエアステップ 13:30～13:50	パーソナル 予約枠 13:30～20:00		スクエアステップ 13:30～13:50	パーソナル 予約枠 15:30～20:00	
	スリムアップ 14:00～15:20			スリムアップ 14:00～15:20		
	パーソナル 予約枠 15:30～20:00					
時間	教室名	内 容				
80分	スリムアップ	バランスボールやストレッチボールを使用して必要な筋肉に刺激を与えていきます。メタボリック症候群の予防や改善を目的とし、運動が苦手な中高年層にお勧めの教室です(定員8名)。				
80分	健康体操	椅子に座りボールやウエイト・チューブを使用し、無理なく筋力強化し身体を心地よくほぐします。歩行能力や筋力の低下に不安を抱えている方で、健康で長寿を目指したい方にお勧めです(定員8名)。				
20分	スクエアステップ (会員無料)	転倒予防、認知機能向上、介護予防の効果が、筑波大学・三重大学で検証されたプログラムです(定員10名)。1マス25cm角の四角いマットの上を課題に合わせてステップしていきます。				
20分	脳活性化教室 (会員無料)	シナプソロジー®を活用し基本動作に感覚器や認知機能へ刺激を加え、楽しく脳を活性化させます。認知症や寝たきりなど老後の生活に不安を抱えている方にお勧めの教室です。(定員10名)				

#### 《教室受講料について》

1回 1,500円

月会費A (1ヶ月1回～4回まで) 4,000円(税別)

月会費B (1ヶ月1回～8回まで) 8,000円(税別)

※スクエアステップ、脳活性化教室は会員の方は無料、一般の方も初回無料体験することができます。

※会費は翌月分を15日～月末の間までにお支払いください。

#### 《教室参加について》

- ・教室は事前予約でお受けいただけます。定員を超える場合は教室に参加できませんので予めご了承ください。
- ・1ヶ月で上限回数利用できなくても返金はできませんので、お早めにご予約いただきご参加ください。
- ・医師から運動を禁止されている方のご利用はお控えください。体調のすぐれない場合は無理せずお休みください。
- ・各教室のキャンセルは前日の午前中までにお知らせください。以降の連絡は回数としてカウントとします。

#### 《パーソナル予約枠について》

・パーソナル予約枠は、個別に運動指導を受けたい、肩こり腰痛など身体調整を受けたい方のための予約枠です。

・ご予約して、1回での利用又は、回数券をお買い求めいただきご利用いただけます。

45分 5,000円(税別) ※回数券を6回・12回分で、ご用意しております。

90分 10,000円(税別) 定期的にご利用を希望される方は回数券をお勧めいたします。

※バンジーフィットネス(45分)は2名からお一人2,500円(税別)でお受けすることができます。

#### 《ご利用上の注意》

- ・開始5分前までにお集まりください。
- ・必ず室内シューズ、タオルをご持参ください。
- ・都合により、教室の変更又はお休みする場合がございます。ご了承ください。