

ペアーレ桐生V I E (Tel : 0277-44-8000) 体験メニュー (R7. 10~3月)



NO	曜日	時間	定員	講座名	場所	運動の強度	最終日	講座内容
1	月曜日	11:00~12:00	5人	ウェイクアップエクササイズ	2階スタジオ	中	3/23	前半エアロビクス、後半自重でのトレーニング+ストレッチ
2	火曜日	16:30~17:30+α	5人	水中ウォーキング	プール	弱	3/17	水の特性をいかし、関節に負担の少ないトレーニング
3	火曜日 (第2・第4)	20:00~20:45	5人	ストレッチポール &ピラティス	2階スタジオ	中	3/10	ストレッチポールで体を緩めて、ピラティスで体を整える
4	水曜日	12:15~13:00+α	5人	筋膜リリース	2階スタジオ	弱	3/18	グリット(筒状の道具)を使い体をほぐす
5	水曜日	15:30~16:30+α	5人	初心者ヨガ&ピラティス	2階スタジオ	弱		優しいヨガ・ピラティス
6	水曜日	18:30~19:30+α	5人	エアロビクス	2階スタジオ	強		簡単なエアロビクス
7	水曜日	18:00~19:00+α	5人	アクアコンディショニング	プール	弱		簡単なアクアビクス、ウォーキング
8	木曜日	11:00~12:00	5人	シェイプアップウォーキング	3階スタジオ	弱	3/12	体幹を強化し美しい姿勢を手に入れ、ウォーキングでシェイプアップ
9	木曜日	13:30~14:30+α	5人	アクアビクス	プール	弱		簡単なアクアビクス
10	木曜日	15:00~16:00+α	5人	リフレッシュウォーキング &スイム	プール	中		30分ウォーキング、30分初心者スイミング
11	木曜日	18:30~19:30+α	5人	ハタヨガベーシック	2階スタジオ	弱		簡単なハタヨガ
12	木曜日	19:45~20:45+α	5人	リラックスヨガ	3階スタジオ	弱		優しいヨガ
13	木曜日	18:45~19:30+α	5人	サルセーション	3階スタジオ	中		リズムに合わせて楽しく踊ります
14	土曜日	10:00~11:00	5人	Enjoyやさしい体操	1階	弱	3/14	体をほぐし整えて、バランスよい体づくり ※10回コースのため、開始日は施設にお問い合わせください。
15	土曜日	11:00~12:00	5人	ベーシックヨガ	3階スタジオ	低		優しいヨガ
16	月曜日	10:30~11:30	2人	マイペーストレーニング	2階ジム	人により異なる	3/23	ジムのマシンを使ってマイペースにトレーニングできます。 有酸素運動+筋力トレーニング+ストレッチ 体力に応じてトレーニングします。
	火曜日	12:15~13:15	5人				3/17	
	水曜日	18:30~19:30	5人				3/18	
	木曜日	18:30~19:30	5人				3/12	

2,7,9 水に顔をつけません。

4 グリットフォームローラーを使用し、セルフマッサージを行います。

5 リラックス系のヨガとピラティスを行います。

10 スイミングは、クロール・背泳ぎをします。

11,12 リラックス系のヨガプログラムです。

13 リズムに合わせて楽しく踊ります。

14 椅子に座って体操します。

16 各自の体力に合わせてトレーニングできます。



【お願い】

予約後に都合が悪くなったときは、前日までに連絡をお願いします。

また、レッスンの10分前には、着替え等の準備を終え、血圧測定・健康チェックをできるようにお越しく下さい。

プールに入る方は、2階ジムで測定をしてから着替えてください。

【ご注意】

・最終日を過ぎた場合でも申込みができる場合もあります。施設にご相談ください。

・こちらの体験メニューは**下半期(3月まで)**のものです。9月~10月、3月~4月にかけて施設側の契約の都合上、一時的に申込みができない期間が生じる場合があります。あらかじめご了承ください