

※体験メニューは変更となる場合があります。詳細は、施設利用予約時に確認してください。



ペアーレ桐生 V I E (Tel : 0277-44-8000) 体験メニュー (R8. 10月～R9. 3月)

	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	3/22	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	月曜日	15:00～16:00	5人	やさしい筋トレ&ストレッチ	3階スタジオ	弱	3/8	ストレッチとやさしい筋トレ 運動初心者向け
3	火曜日	16:30～17:30+α	5人	水中ウォーキング	プール	弱	3/23	水の特性をいかし、関節に負担の少ないトレーニング
4	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	弱	3/23	ストレッチポールで身体を緩めて、ピラティスで身体を整える
5	水曜日	12:15～13:00+α	5人	筋膜リリース	2階スタジオ	中	3/17	グリット（筒状の道具）を使い、身体をほぐす
6	水曜日	15:30～16:30+α	5人	初心者のヨガ&ピラティス	2階スタジオ	弱	3/17	優しいヨガ・ピラティス
7	木曜日	11:00～12:00	5人	水中ウォーキング健康体操	プール	弱	3/18	簡単なアクアビクス・ウォーキング
8	木曜日	13:30～14:30+α	5人	姿勢改善ウォーキング	3階スタジオ	弱	3/18	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	3/18	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	3/18	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	3/18	簡単簡単なハタヨガ
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	3/18	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	3/18	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	3/13	身体をほぐし整えて、バランスの良い身体事づくり 11回コースの為開始日は施設にお問合せください

15	土曜日	11:00～12:00	5人	ベーシックヨガ	3階スタジオ	弱	3/13	優しいヨガ
16	月曜日	10:45～11:45	2人	マイペーストレーニング	2階ジム	人により異なる	3/22	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
17	火曜日	11:00～12:00	2人		2階ジム		3/23	有酸素運動＋筋力トレーニング＋ストレッチ
18	木曜日	18:30～19:30	2人		2階ジム		3/18	体力に応じてトレーニングします

- 3, 7, 9 : 水に顔をつけません
- 5 : グリットフォームローラーを使い、セルフマッサージを行ないます
- 11, 12 : リラックス系のヨガプログラムです。
- 14 : いすに座って体操します。
- 15 : 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ださい。
プールに入る方は、2階ジムで測定をしてから着替えて下さい。

【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。

ペアーレ桐生VIE