



U-Hall Fitness Gym Lesson Schedule 2019

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
AM		遊・U リフレッシュヨガ 10:00～11:00		姿勢改善 11:00～11:45		ストレッチ 11:00～11:30	遊・U ヨガ 10:30～11:30
PM		遊・U ピラティス 19:30～20:30	U-Hall 休館日	エアロビクス 19:00～19:45		AQA-Training 第1・3週のみ 13:30～14:15 B&G海洋センター	遊・U ボディーメイクヨガ 19:00～20:00
						遊・U パンチング フィットネス 19:30～20:30	

※ アクアビクスは「ふくおかB&G海洋センター」にて開催いたします。
また、プール利用料として、一般200円・遊U会員100円が必要となります。
※ 赤字クラスは、事前に受講料をお支払い頂きます

教室名	強度※	難易度※	内容	参加可
ストレッチ (30分)	☆	☆	身体の隅々までゆっくりと伸ばしてみませんか。 30分で全身の筋肉のストレッチを行うクラスです。	FITNESS会員 遊U会員
姿勢改善教室 (45分)	★	☆	参加者の皆様に自分自身の身体の歪みに 「気づき」改善のトレーニングを行うクラスです。 3か月に渡る事前申し込みのクラスとなります。※	FITNESS会員※ 遊U会員※
エアロビクス (45分)	★★★★	★★★☆	有酸素運動の王道！！ 音楽に合わせて45分間楽しく動き続けるクラスです。 隔週にて難易度の変更を行います。※	FITNESS会員 遊U会員
ピラティス (60分)	★★☆	★	体幹部(コア)を鍛え「姿勢の改善」・「パフォーマンスの向上」 などを目的としたクラスです。 身体の中からしっかり引き締めを行える内容となります。	教室会員 遊U・FIT会員※
リフレッシュヨガ (60分)	★	★	このクラスは、静かに身体の内部に刺激を与えるクラスとなります。 ヨガが初心者の方でも安心して参加頂けます。	教室会員 遊U・FIT会員※
パンチングフィットネス 60分	★★★★	★★	グローブを使ってストレス発散。 ボクシングの動きをリズムにあわせて行います。	教室会員 遊U・FIT会員※
ヨガ (60分)	★★☆	★	ゆっくりとしたヨガの動作ポーズで自身の身体と向き合い「心と 身体の状態」を整えていくクラスです。	教室会員 遊U・FIT会員※
ボディーメイクヨガ (60分)	★★	★★★☆	普段使わない筋肉をほぐし効果的に脂肪を燃焼させ、 さらに筋肉を使い基礎代謝をアップさせるクラスです。	教室会員 遊U・FIT会員※
プールレッスン (B&G海洋センター) ※				
アクアビクス (45分)	★★	★★☆	水中で思いっきり動いて楽しむクラスです！！ 楽しい音楽に合わせて陸上では出来ない動きで楽しんでみ ませんか！！	FITNESS会員 遊U会員

※ 強度・難易度の★は5つが最高となります。☆は0.5となります。

※ 姿勢改善クラスについては、フィットネスジムにて事前予約とさせていただきます。参加定員20名となります(先着順)。

なお、都合により教室内容の変更やキャンセル等が起こる場合がございます。よろしくお願い致します。