


教室のご案内

実施期間
1/4～3/31

	月	火	水	木	金	土
10:00				ラジオ体操		
11:00				ラジオ体操		
12:00				ラジオ体操		
13:00	13:30～14:15 有料	13:30～13:50	13:30～14:00 有料	13:30～14:00 有料	13:30～14:00 有料	 <p>1-3月も引き続き土曜日イベントを企画しております。詳細は別紙イベント案内をご覧ください。</p>
14:00	FIGHT ボクシングfit	フレイル予防20 14:00～14:20 のびゆら体操	はじめて エアロ	懐メロダンス	楽しくエアロ	
15:00	14:30～14:50 とらふすサーキット		アクティブfit	シニア リズム体操	バランスボール	<p>※教室が実施されない日は 毎正時ラジオ体操を おこなっております。</p>
16:00	15:00～15:15 ロコトレ/ラジオ体操	15:00～15:15 ロコトレ/ラジオ体操	15:00～15:20 姿勢改善ボール	15:00～15:15 ロコトレ/ラジオ体操	14:45～15:05 ストレッチ	
	16:00～16:15 ロコトレ/ラジオ体操	16:00～16:15 ロコトレ/ラジオ体操	16:00～16:15 ロコトレ/ラジオ体操	16:00～16:15 ロコトレ/ラジオ体操	16:00～16:15 ロコトレ/ラジオ体操	ラジオ体操
			<p>《運動相談時間》 運動を始めるのに不安がある方、どのような運動をして良いか 分からない方等、一度見学を兼ねて来館してみませんか？ 月・・・15:00～15:30 木・・・13:30～14:00、15:00～15:30</p>			17:45利用時間終了 18:00閉館
21:00	20:45利用時間終了(21:00閉館)					

○有料教室に参加される場合、「施設利用料・教室料金」が必要となります。

3ヶ月・6ヶ月会員の方は「施設利用料・教室料金」は必要ありませんが、一部有料となる教室がございます。

その他の教室に関しては、施設使用料のみでご参加いただけます。

○教室には定員がございます。

○教室は全て当日先着順となります。但し、“ラジオ体操&ロコトレ”に関しては申し込みの必要はございません。お気軽にご参加ください。

○祝日は教室を実施していません。


○都合により教室休止及び担当インストラクターが変更となる場合がございます。

○詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。

《以下の症状がある方には「姿勢改善ボール体操」はお勧めしません》

- 高血圧(血圧コントロールが出来ていない)
- 身体に痛み・腫れがある
- 骨粗しょう症
- 脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、脊椎分離症、すべり症等
- メニエール
- 統合失調症

※基礎疾患や整形外科的疾患等がある方は、
医師に相談の上ご参加ください。

とらふす 

【お問い合わせ】

TEL 079-674-0075

とらふす道場 教室内容

実施期間
1/4～3/31

プログラム名	運動強度	実施期間	開始時間	担当	内容
FIGHT ボクシングfit	5 (立位)	月曜日 (1/6～3/31)	13:30～14:15	入江	気分が上がるアップテンポな音楽に合わせて身体を動かす格闘技系スタイル。元プロボクサー入江インストラクターと一緒に爽快感を味わってみませんか？
とらふす サーキット	4 (いろいろ)		14:30～14:50	職員	専用のステップ台(有酸素)とダンベルや自重を使って筋力トレーニングを交互に行います。全身を動かして代謝アップしませんか？
フレイル予防20	2 (椅子)	13:30～13:50	介護が必要となる一歩手前の“フレイル(虚弱)”正しく知って予防しませんか？		
のびゆら体操	2 (立位)	14:00～14:20	音楽に合わせてリズム運動をおこないます。力まず楽におこなうことでカラダぼかぼか血行促進☆その他ボールやタオル等を使って簡単な体操をご紹介します。		
はじめてエアロ	3 (立位)	水曜日 (1/8～3/26)	13:30～14:00		古谷
アクティブfit	4 (いろいろ)		14:15～14:45	職員	しっかりカラダを動かしてお腹シェイプ、筋力UPを狙います！30分間の全身運動でレベルアップしたカラダを手に入れませんか？
姿勢改善ポール	2 (仰臥位)		15:00～15:20		ご自身の身体の状態を知ってカラダを整えてみませんか？ポールを用いて肩こり改善・身体の歪みを整えます。
懐メロダンス	3 (立位)	木曜日 (1/9～3/27)	13:30～14:00	まき	昭和歌謡曲、あの名曲にノリながら楽しく汗をかいてリフレッシュ♪音楽とダンスで心も身体もストレス発散☆
シニア リズム体操	2 (椅子)		14:15～14:45		椅子に座って音楽に合わせたリズム運動を行います。体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。無理のない動きで身体をほぐしてみませんか？
楽しくエアロ	3～4 (立位)	金曜日 (1/10～3/28)	13:30～14:00	さゆり	持久力アップ、脂肪燃焼の効果が期待できます。「もっとエアロビクスを楽しみたい！」そんな方におすすめ！
バランスボール	3 (いろいろ)		14:15～14:35	職員	バランス力アップ、体幹筋力アップを目指していつもと違ったトレーニングを取り入れてみませんか？
ストレッチ	2 (仰臥位)		14:45～15:05		どなたでもご参加いただけるストレッチ教室です。身体の柔軟性を身につけたい方、運動後の身体ほぐしに取り入れてみませんか？
ロコトレ ラジオ体操	3 (立位)	月・火・木 … 15:00～15:15 月・火・水・木・金 … 16:00～16:15	ラジオ体操で全身運動を行い身体をほぐした後に転倒予防を目的とした簡単な筋力トレーニングをご紹介します。		
運動相談 ※要予約		月…15:00～15:30 木…13:30～14:00 木…15:00～15:30			運動を始めるのに不安がある方、どのような運動をして良いのかわからない方等、一度見学を兼ねてご相談ください。



(教室の運動強度)

- 1…ゆったり
- 2…らくらく
- 3…のびのび
- 4…はつらつ
- 5…がっつり

上記、教室内容は1～5段階で運動強度を表しています。
()は主な体勢を表しています。

※基礎疾患や整形外科的疾患等がある方は、
医師に相談の上ご参加ください。

【お問い合わせ先】TEL 079-674-0075

土曜イベント企画

新感覚エクササイズ

バレトン 教室

冬も暖かい
スタジオで
トレーニング!

姿勢を
整えたい方

柔軟性UP
で代謝を
上げたい方

汗をかいて
リフレッシュ
したい方

バレトンとは
アメリカで誕生したバレエの動きを元に、
ヨガやフィットネスの動きを組み合わせる
新感覚のエクササイズです。

【1月開催日】 **1/11・25**
18:30~14:15(土)

【参加料金】 **1,000円(教室参加料、施設利用料込)**
※事前予約制となっております。とらふす道場までお問合せください。
※当日空きがありましたら参加可能です。
※法人券、回数券、定期券をお持ちの方は参加料金500円です。

【定員】 **20名(事前申込、先着順)**

【持ち物】 **飲み物・タオル・動きやすい服装**

【申込方法】 **お電話、とらふす道場受付にて受付けております。**
とらふす道場(直通) : 079-674-0075

教室案内など詳細は↓



フォロー
お願いします♪



バレエ経験も必要なく、
身体が硬くても大丈夫です！
一緒に楽しく動いてリフレッシュ
しましょう！

とらふす道場



講師：あさみインストラクター

バレトンアカデミー大阪代表
・バレトンインストラクター (SS, SF)
・ヨガインストラクター ryt200