

成人フィットネス



第4期

2026年

1月～3月



骨盤調整お腹痩せヨガ

火曜日

10:00～11:00

1月6日スタート

骨盤回りをじっくり動かすことで
深層筋にアプローチします。骨盤が
安定することで代謝がアップします。

引き締め実感！

本気のお腹痩せヨガです。

ピラティス

水曜日

10:00～11:00

1月7日スタート

インナーマッスルの強化と柔軟性が
向上！睡眠の質を上げストレスの解消
が期待できます。体幹を意識し整った
姿勢へ。心身の健康を促進し改善
された日常を手に入れましょう！

リフレッシュ！

モーニングラジヨガ

木曜日

10:00～11:00

1月8日スタート

ラジオ体操とほぼ同じ約4分間で13の
ポーズを行い、軽いストレッチと簡単な
ヨガで心と体をリフレッシュします。
音楽に合わせて楽しく動く簡単ヨガなの
でどなたでも安心してご参加できます。

エアロビクス

木曜日

11:15～12:15

1月8日スタート

音楽に合わせてリズムカルに全身を
動かす有酸素運動です。

エアロビクスで気持ちの良い汗を流
しましょう！

New

食事制限不要！

Bodyシェイプボクシング

木曜日

19:30～20:30

1月8日スタート

ボクシングとエクササイズを組み合わ
せた脂肪燃焼効果の高いレッスンです。
大量発汗でストレス解消・美肌作りにも
効果大です。



リンパマッサージ&

ストレッチ

木曜日

13:15～14:15

1月8日スタート

日常生活での身体の歪みや疲れをスッキリ
解消するクラスです。リンパ節を刺激して
老廃物の排出を促してからストレッチを
行います。無理なくマイペースでどなたでも
ご参加いただけます。

チェアバレトン

金曜日

13:30～14:30

全5回 1回制 1回 550円
開催日 1/9, 1/23, 2/13, 2/27, 3/13

「バレエ・ヨガ・筋トレ」の要素を
組み合わせた有酸素運動です。イスに
座って行うことで骨盤が安定し、膝や関節
に負担がかかりにくくなっています。
ぽっこりお腹や肩こりを解消しましょう。

お申込み不要
当日支払い

各教室

全10回

5,500円

※チェアバレトンを除く

※お申し込み詳細は裏面下部をご覧ください。

ベティさんの家旭公園

☎ 0569-43-2980

受付時間 9:00-18:00 (月曜定休)

〒478-0032 知多市金沢字石根1番地

指定管理者 知多スポーツマネジメント共同事業体

体験

1回無料

※初回限定 要予約