第４期 成人フィットネス

骨盤調整お腹やせヨガ

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！本気のお腹やせヨガです。

火曜日　10：00 ～ 11：00

※1 全９回　5,400 円



初回
１月５日

運動強度 ★

ピラティス

インナーマッスルを鍛え、柔軟性を高められます。体幹を意識することで姿勢が整い睡眠の質の向上やストレス解消も期待できます。心と体の健康を整え、よりよい毎日を送りましょう！

水曜日　10：00 ～ 11：00



初回
１月 13 日

運動強度 ★

Body シェイプボクシング

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。

水曜日　11：15 ～ 12：15



初回
１月 13 日

運動強度 ★★★

はじめてのやさしいヨガ

呼吸に合わせ無理なく身体を動かし、心身の不調を優しく整えていきます。身体が硬い方や、久しぶりに運動を始めたいと思っている方でも安心♬
楽しくいつまでも動ける身体を作っていきましょう。



木曜日　10：00 ～ 11：00

初回
１月７日

運動強度 ★

エアロビクス

運動不足解消に！初めての方でも安心。
音楽に合わせてリズミ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！



木曜日　11：15 ～ 12：15

初回
１月７日

運動強度 ★★

リンパマッサージ＆ストレッチ

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。無理なくどなたでもご参加いただけます。

木曜日　13：15 ～ 14：15



初回
１月７日

運動強度 ★

Body シェイプボクシング

脂肪燃焼効果の高いボクシングエクササイズ！大量発汗でストレス解消・美肌作りにも効果大です。

木曜日　18：15 ～ 19：15
19：30 ～ 20：30



初回
１月７日

運動強度 ★★★

ピラティス

インナーマッスルを鍛え、柔軟性を高められます。体幹を意識することで姿勢が整い睡眠の質の向上やストレス解消も期待できます。心と体の健康を整え、よりよい毎日を送りましょう！

金曜日　19：00 ～ 20：00



初回
１月 15 日

運動強度 ★

【持ち物】　運動のできる服装・タオル・飲み物・室内シューズ（無料の貸出マットあります）
【その他】　医師から運動を禁止されている方、妊婦の方はご参加いただけません。

お申込み方法



【対象】　16 歳以上
【受付日時】　12 月５日（土）から受付開始
受付時間 9:00 ～ 18:00
（休館日…月曜日　祝日の場合は翌平日）
参加費をご持参の上ベティさんの家旭公園受付にてお申込み下さい。
※お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。

体験無料

要予約　初心者歓迎！



詳しくは
お電話にてお問合せください
※各教室初回の方に限ります

全 10 回
６０００円※1

1 回制
700 円

定員に空のある昼間のクラスに限り当日受付、予約不要でご参加できます。
教室が始まる 10 分ほど前に体育館受付にてお申込み、お支払いをお願いします。なお受付は教室開始時間までとさせていただきます。

お問合せはこちら

ベティさんの家旭公園
指定管理者：知多スポーツマネジメント共同事業体
〒478-0032 知多市金沢字石根１番地

TEL 0569-43-2980
受付時間　9:00～18:00
【休館日】月曜日（祝日の場合は翌平日）