



大人向けクラス

アーニススタジオ

朝ヨガ



時間 10:15~11:00
曜日 月曜日
参加料 500円(チケット2枚)

ヨガの呼吸法とポーズを合わせながらカラダと心を整えバランスのよい状態で1日をスタートさせませんか？

アーニススタジオ

代謝upエクササイズ



時間 11:15~12:00
曜日 月曜日
参加料 500円(チケット2枚)

簡単なステップエクササイズと大きな筋肉を積極的に動かすメニューで健康的に汗を流してみませんか？

アーニススタジオ

フィットネスクラブinアーニス



時間 ①10:15~11:00
②11:15~12:00
曜日 木曜日
参加料 各250円(チケット1枚)

健康イストレーニング・エンジョイエアロ・リズムピクス毎回内容を変えて楽しくエクササイズ♪

アーニススタジオ

スッキリ体操



時間 10:15~11:00
曜日 金曜日
参加料 250円(チケット1枚)

ストレッチを中心に肩こりや腰痛、むくみ等女性が気になる所を解消・予防しましょう！
日頃の疲れを癒しませんか？

のぼりん

ナイトリフレッシュ



時間 19:30~20:15
曜日 月曜日
参加料 500円(チケット2枚)

身体のゆがみや痛み、かみなどの原因にもなる骨盤を正しい位置に整え、美脚・美姿勢をつくる骨格バランストレーニングを行います。

のぼりん

ヨガ



時間 19:45~20:30
曜日 金曜日
参加料 500円(チケット2枚)

自分のペースで呼吸に合わせてゆっくりと・・・
ヨガで健康はもちろん、身体を伸ばす気持ちよさを味わいませんか？

若草つどいセンター

フィットネスクラブin若草



時間 10:00~12:00
曜日 火曜日
参加料 各250円(チケット1枚)
※1クラス(250円)2クラス(500円)
3クラスでも500円で参加できます

エアロピクス・リズムダンス・イストレーニング・体幹運動など毎回内容を変えて楽しくエクササイズしています♪

アーニススタジオ

ウォーキングサークル



時間 10:15~
曜日 月曜日
参加料 250円(チケット1枚)

市内・市外へバスに乗って色々な場所でキレイな景色を眺めながら手軽にウォーキング！ボールを持って歩くのでひざに負担がかかりにくく運動量もUP☆

屋外活動

山歩ぐる〜び(登山)



参加料 毎月変動します
(毎月開催)

本格的な登山からハイキングまで・・・
毎月の山登りで心をリフレッシュ☆
四季を感じながら登山してみませんか？

おにスポ教室 週間スケジュール

★祝日は全てのクラスがお休みとなります★

月	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	朝ヨガ	代謝up					きつす サッカー				ナイト リフレッシュ	
火		ウォーキングサークル										
水			フィットネスクラブ in若草									
木							HIPHOP①	HIPHOP②				
金								アクティブ チャイルド				
								運動塾				のぼりん ヨガ