

ふれスポ&リーフラス プログラムメニュー

クラス名	時間	強度	クラス内容
筋トレシェイプ	10	2	10分間のウォーキング&ランニングで全身の筋肉へアプローチ。ウォーミングアップです！！
	50	2~4	中強度の自重筋肉トレーニングです。部位をしぼって効率的にビルドアップ、シェイプアップ。
フィットネス カレッジ	10	2	10分間のウォーキング&ランニングで全身の筋肉へアプローチ。ウォーミングアップです！！
	50	1~3	低強度の筋肉トレーニング。健康的な身体作りを目的に基礎トレーニングを楽しく実施。
はつらつ運動教室	20	1	じっくりストレッチをして体の可動域向上を目指しましょう！
	40	2~4	元気に健康的な身体づくりを目的に低強度の運動を楽しく実施
優しい 運動教室	60	1~2	身体を動かして、健康な心と身体を維持しましょう！お話ししながら自分のペースにあわせて！
サタデー フィットネス (筋トレ&有酸素)	20	5	ランニング&ストレッチで入念なウォーミングアップを！土曜日に気持ちいい汗をかきましょう。
	40	2~4	その週で筋トレや有酸素運動をコンビネーションで実施。中強度の運動が中心です。
アクアフィットネス (夏季限定)	60	1~2	水中で楽しく音楽に合わせて筋力アップ！足腰が弱い方にオススメです。 陸よりも消費カロリーが4倍です！！※6月~9月夏季限定
あへあほ体操	60	ふれ スポ 教室	腹式呼吸と発声を合わせたトレーニング方法でインナーマッスルに刺激を与えます。
気功教室	90		心身をリラックスさせる呼吸法や浄化法で自律神経のバランスを整えます。
チャレンジ・ヨガ教室	60		呼吸法によりリラックスしてストレス解消に効果があり基礎代謝も上がります。
バランスボール教室	60		インナーマッスルを鍛え、姿勢を整えることで身体のゆがみが解消され肩こりや腰痛の解消に繋がります。
ピラティス教室	60		身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としたエクササイズで体幹を鍛えましょう。
パドミントンスクール	75		健康のために始めたい方、レベルアップしたい方も心地よく楽しい汗を流せます。

※強度は教室の身体にかかる負荷の値を表しております。1~5で表記しており、数字が大きいほど上級者向けのハードなプログラムになっており、数字が小さいほど初級者向けのイージーなプログラムになっております。

【参考強度】 1~2 ゆるめ 1~3 ちょっとゆるめ 3~4 ちょっときつめ 5 きつめ

【講師】 各種スポーツ事業を全国展開するリーフラス株式会社よりふれスポ専属インストラクターが、それぞれのクラスを担当します。また、ふれスポ教室は、各協会等に所属する専属講師がご指導します。

★参加ご希望の方は、ふれスポ月会員制度に加入されるとお得に参加できます(詳細は総体窓口へ)★

【お願い】



当別町総合体育館

Facebook開設しています！

ぜひ「いいね」よろしくお願いします！

- ①レッスン開始から10分以降の入室は安全面より、ご遠慮いただく場合がございます。
- ②レッスンの前後や運動中に靴ひもがほどける事がございますので安全上の為、靴ひものご確認をお願い致します。
- ③都合により会場変更及び日程変更される場合があります。また、プログラム内容を変更する場合があります。

※お飲み物をお忘れの場合は、施設内に設置されている自動販売機をご利用下さい。

◇ふれスポ & リーフラス◇ お問い合わせ〔TEL〕 0133-22-3833