

運動スペースのクラススケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	8 8:00~9:30 介護予防体操 得トク運動教室	8 8:00~9:30 介護予防体操 得トク運動教室	8 8:00~9:30 介護予防体操 得トク運動教室	8 8:00~9:30 介護予防体操 得トク運動教室	8 8:00~9:30 介護予防体操 得トク運動教室	8 8:00~9:30 介護予防体操 得トク運動教室
	9 得トク運動教室	9 得トク運動教室	9 得トク運動教室	9	9 得トク運動教室	9 得トク運動教室
	10 10:00~11:30 ニコニコ 健康体操	10	10	10 10:00~11:00 ステップ	10 10:25~11:25 ボール体操	10
	11 健康体操	11	11	11	11 11:30~13:00 介護予防体操 得トク運動教室	11 9:30~14:30 ジムスペース メタボ解消 リハビリ ストレッチ 各種トレーニング
	12 11:30~13:00 介護予防体操 得トク運動教室	12 11:30~13:00 介護予防体操 得トク運動教室	12 11:30~13:00 介護予防体操 得トク運動教室	12	12 11:30~12:30 ダイエット ピラティス	12
	13 13:00~14:30 ビクター 歌謡教室	13	13	13	13 介護予防体操 得トク運動教室	13
13:30~16:00 イベント 健康講座体験 など随時開催	14 14:30~16:00 介護予防体操 得トク運動教室	14 13:30~15:00 太極拳	14	14 13:30~14:30 健康ヨーガ	14 13:30~14:30 ダイエット ピラティス	14
	15 16:00~20:00	15 14:30~16:00 介護予防体操 得トク運動教室	15 14:30~16:00 介護予防体操 得トク運動教室	15 14:30~16:00 介護予防体操 得トク運動教室	15 14:30~16:00 介護予防体操 得トク運動教室	15 14:30~17:00 フラダンス
	16 16:00~20:00	16 16:00~20:00	16 16:00~20:00	16 15:00~17:00 社交ダンス	16 16:00~20:00	16
	17 ジムスペース メタボ解消 リハビリ ストレッチ 各種トレーニング	17 ジムスペース メタボ解消 リハビリ ストレッチ 各種トレーニング	17 ジムスペース メタボ解消 リハビリ ストレッチ 各種トレーニング	17 17:00~20:00	17 ジムスペース メタボ解消 リハビリ ストレッチ 各種トレーニング	17 17:00~20:30 合気道
	18 各種トレーニング	18 各種トレーニング	18 各種トレーニング	18 ジムスペース メタボ解消 リハビリ ストレッチ 各種トレーニング	18 各種トレーニング	18
	19 各種トレーニング	19 各種トレーニング	19 各種トレーニング	19 各種トレーニング	19 各種トレーニング	19
	20	20	20 20:00~21:00 エアロビクス	20	20 20:00~22:00	20
	21 NAGOYA23	21 井本接骨院	21 トレーナー	21 育成事業部	21 ジャズダンス	21 TEAM IMOTO
	22 ア	22 カ	22 デ	22 ミ	22 —	22

※日本バイオメディカルアカデミーは「プロ」を目指す方のための勉強の場です。筋肉の解剖、コンディショニング、姿勢の観察法、トレーニング指導の仕方、テーピング法、手技テクニックなどを学びます。トレーナーなどを指すかたや、現在トレーナーの方でスキルアップを目指す方などが対象です。

介護予防体操

名古屋市指定の介護予防健康体操です。無料です。
得トク運動教室終了後も、1回500円で参加できます。

各種教室

黄色の枠は、それぞれ教室です。各教室ごとに月謝が必要です。
1ヶ月3,000円~5,000円

ワンコイン健康体操

木曜日はステップ体操
金曜日はボール体操を行いません。
毎週いつでも参加できます。
1回500円

ジムスペース

各種機器がとりそろっています。サーキットトレーニングから、エルゴメーターレッドミル、ステッパーフリーウエイト等がそろっています。
大人 500円 5回チケット2,250円
中高生 300円 5回チケット1,000円

ピラティス

4月開講! 予定美しい体作りのための健康美レッスン教室
初回 お試し無料

ビクター歌謡教室

4月開講! 歌を覚えながら呼吸のしかた、発声方法など本格的に学べます。
初回 お試し無料