

専門講師による安心サポート、さあはじめましょう!

フィットネスクラブで健康講座

会員募集中



個性派講師との楽しいレッスンを一部ご紹介!

講師	講座名	日時	紹介文
 講師 来夢花子	スタジオ ホット・ヨガ	金曜日 10:00~10:45	様々なポーズをとることにより心身のバランスを整え柔軟性を高めることができるヨガ、さらにホットな環境で身体を温めながらポーズをとることにより、発汗作用を高め美容やダイエットの効果も期待できます。
 講師 来夢太郎	スタジオ 太極拳	火曜日 9:45~10:30	太極拳とは、ゆっくりとした動作で足腰の強化と身体のバランス調整に特化した中国の武術鍛錬法です。太極拳を身につけることで健脚・健康で過ごす事ができます。
 講師 来夢太郎	スタジオ 骨盤コンディショニング	木曜日 10:00~10:45	骨盤のゆがみは、日常生活の癖やスポーツの動き、怪我などによりどなたにでも生じるものです。そのゆがみをコンディショニングで矯正することで様々な効果が期待できます。
 講師 来夢花子	スタジオ 美筋トレーニング	土曜日 10:15~11:00	筋カトレーニング、エクササイズ、ストレッチをミックスさせて綺麗な身体をつくるクラスです。20歳を過ぎると筋肉はどんどん減少していきます。いつまでも若々しく健康でいる為に『筋肉の貯金』は必要です。
 講師 来夢花子	プール シェイプ・アクア	火曜日 10:45~11:30	腰や膝への負担が少なく、日常生活ではなかなか使えない筋肉や関節をバランス良く動かしながらシェイプアップしましょう。
 講師 来夢太郎	プール 成人水泳(泳法指導 初級)	水・金曜日 11:00~12:00 木曜日 20:00~21:00 土・日曜日 11:10~12:10	専門コーチの指導付きレッスンで、正しく美しい泳法を身に付けます。仲間と楽しみたい方や、運動不足解消、ストレス解消にも効果的です。

レギュラー会員なら健康教室受け放題で0,000円/月(税抜)

LIME フィットネスクラブ ☎ 03-3977-6632

入会受付時間 月~土▶00:00~00:00 日・祝▶00:00~00:00

🔍 ライムフィットネス 検索 <https://lime78.co.jp>

レギュラー会員なら健康教室受け放題!

point 1 平日の空いている時間に気軽に運動できます!

point 2 運動の得意でない方でも気軽にできる講座があります。

point 3 運動の後は、お風呂でゆったり過ごせます。

	月	火	水	木	金
10:00		カラダリセット		カラダリセット	健康測定会
30		10:00~10:30		10:00~10:30	10:00~10:45
11:00					
30					
12:00	30分サーキット 11:00~14:00	腰痛改善 11:00~14:00	青竹 11:00~14:00	ダンベル体操 11:00~14:00	アクアビクス 11:00~14:00
30					
13:00					
30					
14:00					
30					
15:00	ピラティス 14:30~15:15(45分)		ヨガ・ベーシック 14:30~15:15(45分)		ヨガ・リラックス 14:30~15:15(45分)
30					
16:00					

キリトリ

まずは無料体験 体験申込書

※事前にお電話(03-3977-6632)又はWEBにてご予約ください。
※必要事項を記入して、体験当日にご持参ください。

● 身体健康チェックリスト

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 手先・足先が冷たい | <input type="checkbox"/> ぽっこりお腹が気になる |
| <input type="checkbox"/> 足のむくみ | <input type="checkbox"/> 腰痛・肩こりがある |
| <input type="checkbox"/> 最近眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 階段の上り下りがつらい・すぐに疲れる |

● 申込書

氏名カナ			
お申込者名			
性別	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性	※どちらかに○をつけてください。
住所			
電話番号	—	—	