



体力測定をしましょう！

体力測定 Q (質問) & A (答え)

Q. 体力測定は何の為にを行うのですか？

A. 初めての方は、ご自身の筋力やバランス能力や柔軟性を知る為に測定します。運動継続者は、運動効果の確認の為に測定します。

Q. 頻度は？

A. 半年～1年おきに実施するのが望ましいです。ただし、運動頻度にもよりますので詳しくはスタッフまでお聞きください。

Q. 体力測定当日の流れは？

A. 来室されましたら血圧と体重を測定し、準備体操を行ってください。過度な運動後の体力測定は避けましょう。

Q. 測定時間は何分ですか？

A. 30分～1時間程度です。最大参加人数4名で約1時間です。

Q. 予約は必要ですか？

A. 必要です。当日空きがあれば当日予約も可能です。

末留 崇充

守谷ハーフマラソン

2/9 (日) に開催される

「守谷ハーフマラソン」に

K-FIT.スタッフが出走します。

皆さん、応援宜しくお祈りします！

ハーフの部

5kmの部

末留・金山・石塚

清田

マネージャー

伊藤



K-FIT.会員用休憩室について

昨年2月よりご利用頂いておりました「K-FIT. 会員用休憩室」は、守谷市地域包括支援センターの運営業務の委託法人として、諸準備開始となるため2/8 (土) をもちまして使用終了とさせて頂く運びとなりましたことをお詫び申し上げます。ご理解ご了承のほど宜しくお願い申し上げます。清田恭子

グループレッスン予定表 2020年2月

日	月	火	水	木	金	土
【営業時間】 9:00~19:00 9:00~17:00 【定休日】 日曜・祝日・祭日	下記QRでレッスンをチェック 	グループレッスンでは、 各レッスン毎に定員を定めております。 定員を超えた場合は、 実施時間や終了時間が変動 する事があります。詳細については担当スタッフまでお聞き下さい。 参加ご希望の方は、 開始時間5分前まで(チャレンジエアロのみ15分前)に受付をお済ませ下さい。 また、体力測定とレビューレッスンは定員4名、先着順(予約制)とさせていただきます。				1 やさしい ピラティス 10:00 (40分) 清田 ストレッチ ポール リラックス 10:45 (30分) 金山 ダンベル ストレッチ 14:15 (30分) 安齋
2	3	4	5	6	7	8
休	チャレンジ エアロ 10:45 (30分) 安齋 ミニ ボール 14:15 (30分) 末留	サーキット トレーニング 10:45 (40分) 石塚 リンパ コンディショ ニング 14:15 (40分) 金山	フット コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山 スクエア ステップ 14:00 (30分) 大森	ウェーブ ストレッチ 10:45 (30分) 安齋 バランス ボール 14:00 (30分) 清田 骨盤 エクサ サイズ 14:35 (30分) 伊藤	肩体操 10:45 (30分) 末留 ストレッチ ポール アクティブ 14:15 (40分) 金山	スクエア ステップ 10:45 (30分) 大森 ZUMBA GOLD 13:45 (30分) 金山 ストレッチ 14:20 (30分) 伊藤
9	10	11	12	13	14	15
休	リンパ コンディショ ニング 10:45 (40分) 金山 チャレンジ エアロ 14:15 (30分) 安齋	休 建国記念日	肩体操 10:30 (30分) 末留 スクエア ステップ 14:00 (30分) 大森	ストレッチ 10:45 (30分) 伊藤 サーキット トレーニング 14:15 (40分) 石塚	ミニ ボール 10:45 (30分) 末留 楽々 エアロ 14:15 (30分) 金山	レビュー レッスン (股関節) 9:30 金山 ピラティス 10:45 (40分) 清田 美脚尻 エクサ サイズ 14:15 (30分) 末留
16	17	18	19	20	21	22
休	体力 測定 9:30 金山 チャレンジ エアロ 10:45 (30分) 安齋 肩体操 14:15 (30分) 末留	レビュー レッスン (膝痛) 9:30 末留 ストレッチ ポール アクティブ 10:45 (40分) 金山 サーキット トレーニング 14:15 (40分) 石塚	骨盤 エクサ サイズ 10:30 (30分) 伊藤 ウェーブ ストレッチ 14:00 (30分) 安齋	ZUMBA GOLD 10:45 (30分) 金山 やさしい ピラティス 14:15 (40分) 清田	グループレッスンは ありません。 営業時間17:00迄	バランス ボール 10:00 (30分) 清田 スクエア ステップ 10:35 (30分) 大森 シェイプ エアロ 14:15 (30分) 伊藤
23	24	25	26	27	28	29
休	休 振替休日	美脚尻 エクサ サイズ 10:45 (30分) 末留 ストレッチ ポール リラックス 14:15 (30分) 金山 体力 測定 15:00 石塚	サーキット トレーニング 10:30 (40分) 石塚 ゆうこと 解消♪ 14:00 (30分) 大森	スクエア ステップ 10:45 (30分) 大森 ピラティス 14:15 (40分) 清田	楽々 エアロ 10:45 (30分) 金山 チャレンジ エアロ 14:15 (30分) 安齋 体力 測定 15:00 末留	ダンベル ストレッチ 10:00 (30分) 安齋 シェイプ エアロ 10:35 (30分) 伊藤 肩体操 14:15 (30分) 末留