

# ショートエクササイズ ゴールデンウィーク祝日プログラム

	4/29(日)	5/3(木)	5/4(金)	5/5(土)	
多目的室 開催 プログラム	9:30~10:10/渡邊 ピラティス I ★★(定員35名) 始めてでも安心♪ 易しい動きの初級者向けクラスです。	10:00~10:45/斉藤 エアロビクス I ★(定員30名) 初級者を対象とした、易しいエアロビクスです。	10:00~11:30/百瀬 体力測定体験会 (定員20名) (実施種目) ①棒反応(敏捷性) ②開眼or閉眼片足立ち(バランス力) ③イス立ち上がりテスト(脚筋力) ※1種目のみの測定も可能です。		
	10:20~11:00/渡邊 ピラティス II ★★(定員35名) ピラティス I からのレベルアップです。 経験者向けクラスです。	10:50~11:05/斉藤 ワンポイントストレッチ (定員35名) ウォーミングアップやクールダウンに♪		11:00~11:45/篠原 はじめよう♪ステップ ★★(定員27名) 基本的なステップを組み合わせて、ステップ台を昇り降りします。基礎体力の維持・増進に♪	
	13:00~13:45/轟 コアトレーニング ★★(定員35名) 始めてでも安心♪ 易しい動きの初級者向けクラスです。	11:15~12:00/江崎 enjoy!エアロ ★★★(定員30名) エアロビクスに慣れている方向けのクラスです。 様々な動きのパリエーションをお楽しみください♪		12:00~12:45/斉藤 エアロビクス I ★(定員30名) 初級者を対象とした、易しいエアロビクスです。	
	14:00~14:45/轟 ヨガ ★★(定員35名) 自分の体の内側に意識を向けて一つ一つの呼吸や姿勢をゆっくり行います。	12:15~12:45/細矢 ボールでシェイプ ★(定員30名) バランスボールを使用して体幹を中心にトレーニングします♪		13:00~13:45/斉藤 コアトレーニング ★★★(定員35名) 腹筋運動とストレッチでお腹まわりをスッキリ! 体幹を鍛えて姿勢を整えます。	
	15:00~15:45/篠原 enjoy!エアロ ★★★(定員30名) エアロビクスに慣れている方向けのクラスです。 様々な動きのパリエーションをお楽しみください♪	14:00~14:45/轟 健幸体操 ★(定員35名) ジムボールを使用した簡単トレーニングとじっくりストレッチのクラスです。	17:00~17:45/曾根 enjoy!エアロ ★★★(定員30名) エアロビクスに慣れている方向けのクラスです。 様々な動きのパリエーションをお楽しみください♪	17:40~18:25/江崎 エアロビクス I ★(定員30名) 初級者を対象とした、易しいエアロビクスです。	
	16:15~17:00/REIKO ZUMBA® ★★★(定員30名) ラテンのリズムを取り入れたダンスフィットネスエクササイズです♪	15:00~15:45/轟 ミッドインパクトエアロ ★★★(定員30名) ベーシックな動きを中心に、後半弾む動きが入ります。しっかり汗を流したい方におススメです♪	18:00~18:45/曾根 キックボクササイズ ★★★(定員30名) 格闘技エクササイズです! たっぷり動いてストレス発散したい方におススメです♪	18:40~19:25/木津 カラダほぐし ★(定員35名) 関節の「コリ」をほぐすためのストレッチとプットレニングのクラスです。	
	17:10~17:25/REIKO ワンポイントストレッチ (定員35名) ウォーミングアップやクールダウンに♪		19:00~19:15/曾根 ワンポイントストレッチ (定員35名) ウォーミングアップやクールダウンに♪		
	17:40~18:25/FUMI やさしいHIPHOP ★★(定員30名) ダンスのリズムどりの基本から簡単な振り付けを楽しむクラスです。		20:15~21:00/YO-SIN HIP HOP ★★★(定員30名) 基本のリズム取りから、振り付けまで。 曲に合わせて踊ります♪		
	トレーニング室開催プログラム	握力番付(予約不要)	9:30~12:00 13:30~17:00 18:00~20:00		
		骨健康度測定(予約不要)	9:30~12:00 13:30~17:00 18:00~20:00		

★印は、運動強度の目安になります。★印が多いほど運動強度が高くなります。

□ は、通常プログラム □ は、ゴールデンウィーク特別プログラム

※4/30(月)、5/2(水)のショートエクササイズは、終日通常プログラムとなります。

詳細は、深川北スポーツセンタートレーニング室トレーナーまで!

## 深川北スポーツセンター トレーニング室プログラム ショートエクササイズの利用について（会場：多目的室）

- ★ トレーニング室とショートエクササイズは同一券で併用できます。
- ★ 当日券を購入の場合、トレーニング室専用券は4時間、体育室/トレーニング室利用券は午前・午後・夜間の決められた時間内での利用となります。
  - ※ 体育館回数券、トレーニング室会員証、共通定期会員証でも利用できます。
- ★ トレーニング室の利用が初めての方は、トレーニング室トレーナーへお声がけください。
  - ※ 利用前に簡単な問診と登録を行います。
- ★ ショートエクササイズ参加希望の方は、利用当日、更衣を済ませた後にトレーニング室で参加受付をしてください。なお、各プログラムとも受付時間に定員を超えた場合は、**抽選**となります。

**ショートエクササイズ受付時間：各プログラムの開始15分前から5分前まで**
- ★ 受付時間を過ぎても定員に空きがある場合は先着順で受付ます。
- ★ 体力測定体験会、ワンポイントストレッチは直接多目的室へお越しください。
  - ※ 体力測定体験会は、トレーニング室で事前予約も可。
- ★ 着替えや手荷物は更衣室内のロッカーをご利用ください（ロッカーは20円かかります。お帰りの際に「お帰りボタン」を押すと10円返却されます）。  
1階ロビーに貴重品ボックスも備えていますが、現金、貴重品等は各自で責任を持って管理してください。
- ★ 汗拭きタオル、飲み物（フタ付の物なら持ち込み可能）等は必要に応じ、ご用意ください。
- ★ トレーニング室は、**中学生を除く15歳以上の方が利用できます**（ショートエクササイズ含む）。

トレーニング室、多目的室の利用には、**運動に適した服装と室内用シューズ**が必要です。

伸縮性のある服装  
Tシャツ、ジャージ  
や短パン

タオルや水分補給用に蓋のできる水筒なども！



室内用のシューズ  
紐靴がしっかりと履けます

ジーンズやチノパン、スリッパなどは、運動の際に危険ですので利用できません