

# スポーツ会館 レッスンプログラム

R6年1月～

《マットルームエクササイズ》

定員 24名

月	火	水	木	金	土	日
ピラティス 阪本 10:00～11:00	アクティブ アンチエイジング 安藤 10:00～11:00	LOWインパクト 鈴木 10:00～11:00	Zumba Meg 10:00～11:00	シェイプ・ヨガ 跡部 10:00～11:00	LOWインパクト 小川 10:00～11:00	シェイプ・ヨガ 濱山 10:00～11:00
バランスボール 11:10～11:30	ストレッチ 11:10～11:30	ストレッチ 11:10～11:30	ストレッチ 11:10～11:30	バリエーションEX 11:10～11:30	バランスボール 11:10～11:30	ストレッチ 11:10～11:30
シェイプ・ヨガ 岩本 14:00～15:00	バリエーション LOW 鈴木 14:00～15:00	シェイプ・ヨガ ～チャレンジ～ 岩田 14:00～15:00	はじめてエアロ 小川 14:00～15:00	Zumba 岸本(ゆ) 14:00～15:00	シェイプ・ヨガ 川路 14:30～15:30	Zumba TERA 14:30～15:30
はじめてエアロ 十川 15:20～16:20	リラックスヨガ 鈴木 15:20～16:20	リズムdeストレッチ 岩田 15:20～16:20	シェイプ・ヨガ 岸本(ひ) 15:20～16:20	アクティブ アンチエイジング 小川 15:20～16:20		
ストレッチ 16:40～17:00		バランスボール 16:40～17:00		ストレッチ 16:40～17:00		

●プログラムが変更になる場合があります。予めご了承下さい。

強度・難度 ★=1 ☆=0.5

レッスン名	強度	難度	内容
シェイプ・ヨガ	ふつう		ヨガのポーズを取り入れながら、体幹の引き締めを目的としたクラスです。
シェイプ・ヨガ ～チャレンジ～	ふつう～つよい		ヨガのポーズをアクティブに行い、筋肉に刺激を与え、引き締めを狙います。
リラックスヨガ	ふつう		座位を中心とした全身を調整するヨガのポーズ、呼吸法と共に心身のリラクセスを図ります。
ピラティス	ふつう		体幹部を中心に身体全体のコンディショニングを整え、シェイプアップを促進させます。
リズムdeストレッチ	★☆	★	アップテンポな曲を使用し、ストレッチや筋力トレーニングをリズムカルに行います。
アクティブ アンチエイジング	★	★	リズム体操や筋力トレーニング・ストレッチなどを行い、身体を活性化させましょう。運動が初めての方でも無理なく行える入門クラスです。
はじめてエアロ	★★	★☆	エアロビクスに初めて参加する方や気軽にエアロビクスをやりたい！という方におすすめのクラスです。
LOWインパクト	★★☆	★★☆	ローインパクト(衝撃の少ない動き)で構成され、簡単なステップを組み合わせたエアロビクスを行います。
バリエーション LOW	★★★	★★★☆	エアロビクスに慣れてきた方を対象とし、ステップを組み合わせ、スパイスの効いたLOWインパクトを行うクラスです。
ZUMBA	★★★★☆	★★★	世界中の音楽とステップを取り入れたダンスエクササイズです。

マットルーム券	1回券	500円
	回数券	5,000円
	定期券 1ヶ月	3,500円

☆受付☆

マットルームエクササイズ

受付場所……旧サウナ受付

受付開始時間……レッスン開始15分前

※レッスンが定員に達した場合、マットルーム定期券の方に振替券をお渡ししています。(詳細はスタッフまで)

※マットルーム券でショートエクササイズの参加もできます。

トレーニングルーム利用(ショートエクササイズ参加)の方は……

- ・フィットネス受付にて『マットルーム券・マットルーム回数券・マットルーム定期券』を提示し、《トレーニングルーム券》をお受け取り下さい。
- ・利用時間は、レッスンを含めて4時間利用可能です。



↑こちらからアクセス

# 《ショートエクササイズ》

定員10~24名

R6年1月~

月	火	水	木	金	土	日
バランスボール 11:10~11:30	ストレッチ 11:10~11:30	ストレッチ ボール 11:10~11:30	ストレッチ 11:10~11:30	パラエ ディーEX 11:10~11:30	バランスボール 11:10~11:30	ストレッチ ボール 11:10~11:30
ストレッチ ボール 16:40~17:00		バランスボール 16:40~17:00		ストレッチ 16:40~17:00		

レッスン名	強度	内容
ストレッチ	やさしい	筋肉を伸展させ、全身のコンディションを整え、怪我の予防や柔軟性の向上を図ります。肩こり、腰痛予防にも効果的です。
ストレッチ ボール	やさしい	ストレッチボールを使って、硬くなった体幹部分などの筋肉や関節を緩ませて、身体のアンバランスを改善し、肩こりや腰痛を予防します。
バランスボール	ふつう~強め	ボールを使用し、バランス感覚や体幹トレーニングなど様々な運動にチャレンジしましょう。
パラエディーEX	やさしい ~少しきつめ	1. ミニボール 2. チューブ 3. バランスボール 4. 自重 5. ハーフボールを使ってトレーニング。いろいろな部位の筋力トレーニングやコンディショニングを行い、基礎代謝アップ、健康維持増進、太りにくいボディメイクを目指します。 ※内容は、ランダムとなっています。

		大人	シニア	
トレーニング ルーム券	専用券	400円	100円	
	回数券	4,000円	1,000円	
	定期券	1ヶ月	3,000円	1,200円
		3ヶ月	8,000円	3,250円
		6ヶ月	15,000円	6,000円

**ショートエクササイズとは...**

◆トレーニングルーム利用券で、どなたでも参加できるショートレッスンです。

※トレーニングルーム利用券でのマットルームエクササイズへの参加はできません。

## ~レッスンプログラム参加の方へのお願い~

- ・室内専用シューズ、スポーツウエア、汗拭きタオルをご用意ください。
- ・運動中は水分補給が必要です。水分補給用のドリンクをお持ち下さい。
- ・ストレッチマットや持ち物などでの場所取りはご遠慮ください。  
(マットルーム入室は受付、着替えを済ませてからにしましょう。  
受付前に入室する場合は、トレーニングルーム券が必要です)
- ・レッスンに関係のない物はマットルームに持ち込まないでください。
- ・怪我予防のためレッスン開始10分以降の入室はお断りいたします。
- ・エクササイズスペースは譲り合うようご協力をお願いいたします。
- ・体調が優れない時の参加は避けてください。
- ・妊娠している方の参加は、ご遠慮下さい。

☆受付☆

**ショートエクササイズ**  
開始時刻になりましたら、  
マットルームにお集まり  
ください。

こちらからアクセス→

