

# ワンコインプログラムのご案内

## スタジオプログラム

\* 高校生年齢相当以上対象

### 1. プログラムについて(レッスン内容については裏面をご覧ください)

お好きなレッスンにお気軽にご参加頂けるプログラムです。市民カードの有無に関わらず、参加費用はお手頃の1回 500円(税込)です。市民カードのご提示の必要はございません。障がい者手帳をお持ちの方も恐れ入りますが、参加費(500円)が必要となります。付添又は介助者の方もレッスン参加の際には同様に参加費が必要となります。予めご了承ください。

参加ご希望の方には『整理券』を配布致しますので下記をお確かめのうえ、ご参加ください。

①各レッスン開始時間の1時間前より整理券を配布致します。整理券を得られた方は参加費(500円)のチケットをご購入頂き、整理券と共に担当インストラクターへお渡しください。(配布場所 『地下1階トレーニング室』)

※ただし、月曜日に限り、2つもしくは3つのレッスンに続けてご参加の場合は、最初に参加するレッスンの開始1時間前にまとめて配布致します。

②整理券は定員数に達した場合と、レッスン開始後には配布中止となります。予めご了承ください。



### 2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

| 曜日  | コース名       | 担当          | 時間          | 定員  | 月       | 実施日(予定)                   | 金額         | 整理券配布場所         | 実施場所(会場)   |                 |                       |                 |            |
|-----|------------|-------------|-------------|-----|---------|---------------------------|------------|-----------------|------------|-----------------|-----------------------|-----------------|------------|
| 月曜日 | バランスボール    | 内田          | 12:10~12:40 | 14名 | 10      | 5・12・19                   | 1回<br>500円 | 地下1階<br>トレーニング室 | 1階<br>軽体操室 |                 |                       |                 |            |
|     | コアヒーリング    |             | 12:50~13:20 |     | 11      | 2・9・16・23・30              |            |                 |            |                 |                       |                 |            |
|     | BOOST core | 13:30~14:00 | 12          |     | 7・14・21 |                           |            |                 |            |                 |                       |                 |            |
| 火曜日 | スモールボールFUN | 水野          | 12:10~12:40 | 11名 | 10      | 6・13・20・27                |            |                 | 1回<br>500円 | 地下1階<br>トレーニング室 | 地下2階<br>武道場1<br>(畳なし) |                 |            |
|     | BOOST core | 平山          | 19:30~20:00 |     | 11      | 10・17<br>3・10・17          |            |                 |            |                 |                       |                 |            |
| 水曜日 | スモールボールFUN | 平本          | 12:50~13:20 | 14名 | 10      | 7・14・21・28                |            |                 |            |                 | 1回<br>500円            | 地下1階<br>トレーニング室 | 1階<br>軽体操室 |
|     | ダイエットサーキット | 勝部          | 19:00~19:30 | 7名  | 11      | 4・11・18・25<br>4・11        |            |                 |            |                 |                       |                 | 1階<br>体育室  |
|     |            |             |             |     | 12      | 2・9・16<br>※ダイエットサーキットは2のみ |            |                 |            |                 |                       |                 |            |
| 木曜日 | エアロビクス     | 阿部          | 11:00~11:30 | 14名 | 10      | 8・15・22・29                | 1回<br>500円 | 地下1階<br>トレーニング室 |            |                 |                       |                 | 1階<br>軽体操室 |
|     |            |             |             |     | 11      | 5・12・19・26                |            |                 |            |                 |                       |                 |            |
|     |            |             |             |     | 12      | 3・10・17                   |            |                 |            |                 |                       |                 |            |
| 土曜日 | BOOST core | 平山          | 12:10~12:40 | 7名  | 10      | 10・17                     |            |                 | 1回<br>500円 | 地下1階<br>トレーニング室 |                       |                 | 1階<br>体育室  |
|     |            |             |             |     | 11      | 7・14・21                   |            |                 |            |                 |                       |                 |            |
|     |            |             |             |     | 12      | 12・19                     |            |                 |            |                 |                       |                 |            |

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

### 3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装、Tシャツ・短パン・ジャージ等(Gパン・スカート等はお遠慮ください。)
- ・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。ビン・缶は不可)

### 4. その他

・写真撮影(動画含)はご遠慮願います。

- ・ご入室、ご入場はご本人様のみとなります。
- ・飲酒をされてのご参加はお断り致します。
- ・一時保育『ほしのこ1才~未就学児』もごございます。詳細はリーフレットをご覧ください。

・1階、地下2階の更衣室は人数制限を設けております。

・可能な限り、ご自宅で着替えをお済ませの上ご来館下さい。

- ・教室時間は入場、準備、片づけ、終了挨拶までを含めます。
- ・各種ロッカーは100円リターン式となります。取り忘れにご注意願います。
- ・貴重品は自己管理願います。地下1階券売機横には貴重品ロッカーをご用意しております。
- ・当施設並びに担当者に重大な過失があった場合を除き、事故・トラブル等の責任は負いかねます。
- ・規約を遵守しマナーを守り、体調等自己判断、自己責任にてご参加願います。

・妊娠をされている方は、医師の承諾後、当センター所定参加同意書にご記入のうえ、ご参加願います。

・担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

SUBARU総合スポーツセンター  
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。

# ワンコインプログラムの教室内容

|   |   |
|---|---|
| <p>バランスボール</p>       | <p>バランスボールを使用し、現在のBodyバランスを確認することで、今後の機能改善を目的としたクラスです。<br/>あえて不安定なボールで静止動作を行ったり、筋力トレーニングをすることで身体の安定性を高め、姿勢・機能改善を目指す、初めての方でもご参加いただけるクラスです。<br/>身体のバランスが気になる方、体幹部（コア）のバランスを整えたい方にお勧めです！</p> |
| <p>コアヒーリング</p>       | <p>ポールを使って、コアと呼ばれる体幹部分をリラックスさせ、元の自然な状態へとリセットするプログラムです。<br/>肩こりや姿勢を改善したい方、疲れやすい方にお勧めです。</p>  |
| <p>BOOST core</p>    | <p>体幹部を強化することによって、最適な四肢の筋力発揮を促し、無駄のない機能的な動作を可能にするため、効率的に運動効果を追求できます。<br/>また、動作の安定性の向上により、ケガを防止し、より安全に運動を楽しむことを目指すプログラムです。</p>   |
| <p>スモールボールFUN</p>  | <p>スモールボールを使用し、筋力トレーニングやコンディショニングを行います。<br/>ボールの不安定さを生かして、効率良く、楽しく体幹をエクササイズするプログラムです。短時間で手軽に身体を動かしたい方、引き締まった身体を手に入れたい方にお勧めです。</p>   |
| <p>ダイエットサーキット</p>  | <p>音楽に合わせて、有酸素運動と筋トレを交互に行うので、短時間での脂肪燃焼が期待できるレッスンです。<br/>動作はシンプルなので初めての方も安心して参加できます！<br/>シェイプアップしたい方や長時間のレッスンに抵抗がある方にお勧めです。</p>  |
| <p>エアロビクス</p>      | <p>音楽に合わせて楽しく身体を動かし、全身の筋肉を使うことで有酸素運動の効果を得ながら、体力アップ・シェイプアップを目指し疲れにくい体を作ることを目的としています。<br/>簡単な動きを中心に行ないますので、エアロビクス初めての方にお勧めです。</p>   |