

ワンコインプログラムのご案内

* 高校生年齢相当以上対象

スタジオプログラム

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。市民等カードの有無に関わらず、受講料はお手頃の1回 500円(税込)です。市民等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、受講料(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受講料が必要となります。予めご了承ください。



各レッスン開始1時間前から『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。

※2月より整理券配布の手順が変更となりました。

- ① 地下1階運動事務室受付にて定員を確認する
 - ② 券売機にてチケット(500円)を購入する
 - ③ 受付にてチケットと引き換えに整理券を受け取る
 - ④ 開始5分前までに会場へ。整理券を担当インストラクターに渡す
- 整理券は定員数に達した場合、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

(受講料は税込)

曜日	コース名	担当	時間	定員	実施日程						実施場所(会場)	
月曜日	バランスボール	内田	12:10~12:40	11	4月	3・10・17	5月	1・8・15・29	6月	5・12・19	武道場2(畳あり)	
火曜日	ボディメイクトレーニング	水野	12:10~12:40	20	4月	4・11・18・25	5月	9・16・23・30	6月	6・13・20	武道場1(畳なし)	
	ストレッチポールエクササイズ	黒岩	19:10~19:40									
水曜日	姿勢改善コンディショニング	黒岩	14:10~14:40	20	4月	5・12・19・26	5月	10・17・24・31	6月	7・14・21	武道場1(畳なし)	
	ボディメイクトレーニング	渡辺	18:10~18:40								小体育室	
木曜日	エアロ30	阿部	11:00~11:30	30	4月	6・13・20・27	5月	11・18・25	6月	1・8・15・22	武道場1(畳なし)	
	ファンクショナルピラティス30	関谷	16:30~17:00								20	武道場2(畳あり)
	ヨガ30		17:15~17:45									
	元気づくりウォーキング講座	黒岩	11:00~11:30								10	多目的体育室
金曜日	シェイプアップ30	上野	18:30~19:00	16	4月	7・14・21・28	5月	12・19・26	6月	2・9・16・23	体育室	
土曜日	ボディメイクトレーニング	上野	16:00~16:30	16	4月	8・15・22・29	5月	13・20・27	6月	10・17・24		
日曜日	月替わりワンコイン	千葉	10:00~10:30	20	4月	9・16・23・30	5月	21・28	6月	4・18・25	武道場2(畳あり)	

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

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)※ジーパン・スカート等はお遠慮ください
- ・室内履き(ストレッチポール エクササイズは不要)・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)
- ・(木)元気づくりウォーキング講座にご参加の場合は、足拭き用タオルもご持参ください

・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はお遠慮いただきますようお願いいたします。

上記のお願いは三鷹市の判断により、急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

4. その他

・写真撮影(動画含)はお遠慮願います。






- ・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』もございます。詳細はリーフレットをご覧ください。
- ・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。

・妊娠中の方は、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

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。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。 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>ボディメイク トレーニング</p> 	<p>自分の体重を利用した筋力トレーニングを行い、それぞれにあった理想の体づくりを目指します。一人で行うと休みがちになってしまうトレーニングも、インストラクターや仲間たちと一緒にあれば乗り越えられます!!これからトレーニングを始めようと思っていた方、過去、トレーニングに挫折経験のある方！ぜひ一緒に頑張りましょう！</p> <p>○ こんな方におすすめ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 美しい体を目指したい方 2) 自重トレーニングに興味がある方 3) 一人で行うトレーニングで挫折経験がある方
<p>ストレッチポール エクササイズ</p>  	<p>筒状のストレッチポールを使用し、肩甲骨、背骨、体幹部、股関節などをほぐして本来の正しい姿勢に導きます。 ほぐした後は、正しい姿勢をキープできるような簡単なエクササイズを行います。 肩こり、腰痛にお悩みの方、姿勢改善をしたい方にお勧めです。</p>
<p>姿勢改善コンディショニング</p> 	<p>日常生活で歪みちな姿勢を、簡単なエクササイズと筋力トレーニングで修正することで本来の自然な姿勢を取り戻すプログラムです。 また「ストレッチポール」を使用し、日常生活で起こる筋肉の緊張を和らげていきます。</p>
<p>エアロ30</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、体カアップ・シェイプアップを目指し疲れにくい体を作ることとしています。 シンプルな動きを中心に行ないますので、エアロビクスが初めての方にお勧めです。</p>
<p>ファンクショナルピラティス30</p> 	<p>カラダの奥にあるインナーマッスルを刺激して体幹部(胴部)の安定性を養うとともに、カラダを引きしめることで、姿勢を整えます。「ファンクショナルトレーニング」を併せて行うことで強く美しく動きやすいカラダを目指すプログラムです。シンプルなポーズで構成され3ヶ月間同じ動きを続けていきますので、誰でも安心して始められます。</p>
<p>ヨガ30</p> 	<p>【呼吸】に意識を向けることを大切にしながら、シンプルなポーズを行っていきます。身体の中から健康になりたい方におすすめのクラスです。 柔軟性よりもリラックスを重視し、ご自身のための心地良い時間を過ごしましょう！</p>
<p>元気づくりウォーキング講座</p>  	<p>日常生活に必要な歩行能力とバランスや転倒予防の能力向上を目指します。 いくつになっても自分の体重をしっかり支え、元気に歩ける丈夫な足腰をつくります。 脚力低下を感じていて、足腰を強化したい方におすすめです！ 対象年齢【60歳以上】 ※年齢に達していない方もご参加いただけます。</p>
<p>シェイプアップ30</p> 	<p>夏に向けて、身体を引き締めたい方必見！！ 脚や背中、お尻など大きな筋肉に刺激を与えて、痩せやすい身体を目指します。 日常生活の基礎代謝を上げて、太りにくい身体を作りましょう。</p>
<p>月替わりワンコイン</p> 	<p>4・6月はストレッチポールエクササイズ／5月はバランスボールの内容を実施します。 筒状のストレッチポールで身体をほぐし、体のコンディショニングをします。 バランスボールでは、不安定なボールの上で様々な動きをしながら、安定性や柔軟性筋力アップを目指します！</p>

[施設利用ルールはこちら](#)

[教室チラシはこちら](#)

