

ワンコイン 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。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時間前から受付を開始します。下記の参加方法をお確かめのうえご参加ください。



参加方法

- ① 地下1階運動施設事務室受付にて空き状況を確認し、整理券引換札と体調確認票を受け取る。
- ② 体調確認票を記入し、券売機にて[スポーツ教室]のボタンでチケット(500円)を購入する。
- ③ 受付にて体調確認票、チケット、整理券引換札の3点を整理券と引換える。
- ④ 開始5分前までに会場へ。
- ⑤ 整理券を担当インストラクターに渡す。

* 整理券引換札は定員数に達した場合と、レッスン開始後には配布終了となります。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)
					10月	11月	12月	1月	2月	3月	
月曜日	バランスボール	内田	12:10~ 12:40	20	10月	7・14・21	11月	4・11・18	12月	2・9・16	軽体操室 *11/4武道場2
火曜日	ボディメイク トレーニング	水野	14:30~ 15:00	45	10月	8・15・22・29	11月	5・12・19	12月	3・10・17	武道場1 (畳なし)
	ダイエット サーキット	島田	19:00~ 19:30	20	10月	8・15・22・29	11月	5・12・19・26	12月	3・10・17	武道場1 (畳なし)
水曜日	姿勢改善 コンディショニング 30	清水	14:10~ 14:40	25	10月	9・16・23・30	11月	6・13・20・27	12月	4・11・18	軽体操室
	シェイプアップ30	上野	18:00~ 18:30	25							
木曜日	エアロ30	阿部	11:00~ 11:30	45	10月	10・17・24・31	11月	7・14・21・28	12月	5・12・19	武道場1 (畳なし)
金曜日	シェイプアップ30	上野	18:05~ 18:35	25	10月	11・18・25	11月	1・15・22・29	12月	6・13・20	軽体操室 *12/6武道場1
土曜日	ボディメイク トレーニング	上野	16:10~ 16:40	16	10月	19・26	11月	2・16・30	12月	14・21	体育室 *11/16小体育室
日曜日	スモールボール エクササイズ	千葉	10:30~ 11:00	25	10月	20・27	11月	3・17	12月	1・15・22	軽体操室 *11/17武道場2

※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・スカート等のご遠慮ください
 - ・汗拭きタオル・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)
 - ・室内履き(バランスボール・ボディメイクトレーニング、ダイエットサーキット、シェイプアップ30、エアロ30のみ)
- ※裏面をご確認ください。

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』もごさいます。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階トレーニング室入口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。

ワンコインプログラムの教室内容


 レッソンは
裸足で行います


 シューズを
使用します

プログラム名	強度	難度	内 容
バランスボール	★★	★★	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！
ダイエットサーキット	★★	★★	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。 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！ 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。
ボディメイクトレーニング	★★	★	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！ * こんな方におすすめ 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
スモールボールエクササイズ	★	★	「やわらかさ」「反発力」が特徴のカラフルなスモールボールを使って、筋力トレーニングやコンディショニングを行います。 ボールの不安定さを生かして楽しくエクササイズするプログラムです。
姿勢改善 コンディショニング30	★	★	日常生活で歪みがちな姿勢を、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「ストレッチボール」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。
エアロ30	★★	★★	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。 シンプルな動きを中心に行いますので、エアロビクスが初めての方にお勧めです。
シェイプアップ30	★★	★★	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。

スポーツ教室参加の注意事項

