

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)
					1月	2月	3月	4月	5月	6月	
月曜日	バランスボール	内田	12:10~ 12:40	20	1月	6・13・20	2月	3・10・17・24	3月	3・10・17	軽体操室
	初心者HIPHOP 30	神崎	19:30~ 20:00	45	1月	6・13・20	2月	3・10・17・24	3月	3・10・17	武道場1 (畳なし)
火曜日	カラダデトックス	松沼	12:00~ 12:30	45	1月	7・14・21・28	2月	4・11・18	3月	4・11・18	武道場1 (畳なし)
	ボディメイク トレーニング	水野	14:30~ 15:00	45							
	ダイエット サーキット	島田	19:00~ 19:30	20							
水曜日	肩こりスッキリ体操	清水	14:30~ 15:00	20	1月	8・15・22・29	2月	5・12・19・26	3月	5・12・19	軽体操室
	シェイプアップ	上野	18:00~ 18:30	28							
木曜日	エアロ30	阿部	11:00~ 11:30	45	1月	9・16・23・30	2月	6・13・20・27	3月	6・13	武道場1 (畳なし)
金曜日	簡単ストレッチ	吉川	14:10~ 14:40	45	1月	10・17・24・31	2月	7・14・21・28	3月	7・14・21	武道場1 (畳なし)
	シェイプアップ	上野	18:05~ 18:35	28	1月	10・17・24・31	2月	7・14・21・28	3月	14・21	軽体操室
土曜日	ボディメイク トレーニング	上野	16:10~ 16:40	16	1月	11・18・25	2月	1・8・15・22	3月	1・8・15・22	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	1月	12・19・26	2月	2・9・16・23	3月	2・9・16・23	軽体操室

※ご入金後の返金はいたしかねます。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
 - ・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)
 - ・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、エアロ30、初心者HIPHOP30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いたします。
- ・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。

スポーツ教室参加の注意事項



ワンコインプログラムの教室内容



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、現在のボディ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プログラムです。あえて不安定なボールで静止動作を行ったり、筋カ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プログラムです。
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すすめです。強度を落とした動きもお伝えしますので、無理のない範囲で一緒に頑張りましょう！
ボディメイクトレーニング	★★	★	自分の体重を利用した筋カ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で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！
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、筋カ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。
肩こりスッキリ体操	★	★	肩こり予防に役立つストレッチや簡単エクササイズをご紹介します。筋の緊張を和らげ血行を促進、体の機能性(モビリティ)を高めることで体が軽快に動きやすくなります。また柔軟性の向上による関節可動域の拡大により姿勢の改善、肩こりだけでなく腰痛などの予防にもつながります。
簡単ストレッチ	★	★	座った状態や寝ながら全身のストレッチを行い、柔軟性を高めるプログラムです。日常生活での怪我予防や運動のパフォーマンス向上に是非ご利用ください。運動が久しぶりの方でも安心してご参加いただけます。
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を目的としています。簡単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すすめです！
シェイプアップ	★★	★★	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、痩せやすく、太りにくい身体をつくりましょう。
初心者HIPHOP30	★★	★★	ストレッチやダンスの基礎をゆっくりと進めていきますので、無理なく、健康的に汗をかくことができます。初めての方も安心してご参加いただける、初心者向けプログラムです。
カラダデトックス	★	★	がんばらないエクササイズと漢方の知識を合わせて、体内浄化。カラダ本来のキレイと元気を取りもどすプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促したり、カラダを自然な状態にリセットします。