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）
月曜日	バランスボール	内田	12:10～12:40	17	7月	7・14・21	8月	4・11・18	9月	1・8・15・29	軽体操室
	初心者HIPHOP30	神崎	19:30～20:00	45	7月	7・14	8月	4・11・18	9月	1・8・29	武道場1（畳なし）
火曜日	ファンクショナルトレーニング	水野	14:30～15:00	45	7月	8・15・22・29	8月	5・19・26	9月	2・9・16	武道場1（畳なし）
	ダイエットサーキット	島田	19:00～19:30	25	7月	8・15・22・29	8月	5・19・26	9月	2・9・16・23	
水曜日	スムース＆ヒーリング	清水	14:30～15:00	23	7月	9・16・23・30	8月	6・20・27	9月	3・10・17・24	軽体操室
	ボディメイクトレーニング	上野	18:00～18:30	25							
木曜日	エアロ30	阿部	11:00～11:30	45	7月	10・17・24・31	8月	7・21・28	9月	4・11・18・25	武道場1（畳なし）
金曜日	ボディメイクトレーニング	上野	18:05～18:35	25	7月	11・18・25	8月	1・8・22・29	9月	12・19・26	小体育室
土曜日	ボディメイクトレーニング	上野	16:10～16:40	16	7月	12・19・26	8月	2・23・30	9月	6・13・20・27	体育室
日曜日	ストレッチ＆エクササイズ	千葉	10:30～11:00	25	7月	13・20・27	8月	3・10・31	9月	7・14・28	軽体操室

◎ 記載している時間は、入場・準備・整理運動・退場等含めた時間です。
◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承願います。

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・スカート等はご遠慮ください。
・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（ボディメイクトレーニング、ダイエットサーキット、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』もございます。詳細はリーフレットをご覧ください。
・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、予めご了承願います。

スポーツ教室参加の
注意事項

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

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 期待できるプログラムです。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運動に抵抗がある方におすすめです。
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！
スムース＆ヒーリング	★	★	ボールを使用して、コア（胴体部）を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、 動きやすい（機能的な）体を目指すプログラムです。 姿勢改善、肩こり・腰痛の予防改善にも効果的です。
ファンクショナル トレーニング	★★	★	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で、動きやすい カラダ作りを目指します。
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。 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！
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。
ストレッチ＆ エクササイズ	★	★	簡単なストレッチとエクササイズを行う、気軽に参加できるプログラムです。 「やわらかさ」「反発力」が特徴のカラフルなスモールボールやチューブなどを使用して、 筋力トレーニングやコンディショニングなど、楽しくエクササイズします。