

西スポーツセンター 令和4年度 第1期 4月～6月開催 当日参加教室案内

曜日	プログラム名	担当	時間	開催場所	定員	参加料	対象	4月					5月					6月					内容
								1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	
火	火曜ZUMBA®	Kimie	11:00～11:50	サブ	35名	760円	16歳以上	5	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28	ラテンの音楽に合わせたダンスクラスです。 脂肪燃焼・ストレス解消に効果があります。	
	からだいきいきメンテナンス	黒澤 純世	12:00～12:50	サブ	40名	650円	16歳以上	5	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28	簡単なストレッチやほぐし、自体重やツールを使った筋力トレーニングをし、 全身の柔軟性や筋力バランスの能力を高め、日常生活のパフォーマンスを高める クラスです。	
	大人の気軽な バレエバーレッスン	活田 美之	12:00～12:50	研修室	10名	930円	16歳以上	5	12	19	26			10	17	24	31	7	14	21	28	バーを使ってストレッチやバレエの動きを行い、体幹を鍛え美しい姿勢を 目指します。バレエ経験者、未経験者関係なく気楽に通えるクラスです。	
水	エアロビクス初・中級	小山 まゆみ	10:00～10:50	サブ	35名	760円	16歳以上	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22	29	初心者の方から慣れていらっしゃる方までご参加いただけるクラスです。 一緒に楽しく体を動かしてシェイプアップしていきましょう！
	水曜ZUMBA®/オリジナルエアロ	春日 康友	19:00～19:50	サブ	35名	760円	16歳以上	6	※13	20	※27			※11	18	※25		1	※8	15	※22	29	第1・3・5週はZUMBA、第2・4週はエアロビクスを行います。 ※日はエアロビクス
木	木曜ZUMBA®	TAMAI	12:00～12:50	サブ	35名	760円	16歳以上	7	14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30	ラテンの音楽に合わせたダンスクラスです。 脂肪燃焼・ストレス解消に効果があります。
	運動能力向上のための アスレチックトレーニング	じゃっき～ 石塚	18:00～18:50	メイン	25名	820円	小学4年生 ～成人	7	14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30	走る・跳ぶ・登る・バランスなど様々な動きを行います。 楽しみながら空間認知能力や心と身体を自在に操る力を身につけます。 バスケのプロがやさしく指導します！ 運動不足のお父さんお母さんもぜひご参加ください！
金	リンパボディメンテナンス	木村 真由美	11:00～11:50	メイン	40名	650円	16歳以上		8	15	22			6	13	20	27		3	10	17	24	第1・3はアロマの香りに癒されながらセルフマッサージでリンパの流れを改善します。 その他の週は軽い有酸素運動・ストレッチなどでむくみ改善代謝アップを目指します。
土	ボディウェイト&ピラティス	石堂 ルミ子	11:00～11:50	サブ	40名	650円	16歳以上	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	スクワットやプッシュアップなどの自重トレーニングや器具を使用した ピラティスの動きを取り入れ、主にお腹やお尻、二の腕の引き締め効果を 目指して全身をトレーニングしていきます。	
	イブニングヨガ初級	YUTA	17:00～17:50	研修室	18名	650円	16歳以上	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	ポーズと休憩を交互に行い、リラックスを深めていきます。 カラダと呼吸の正しい使い方を指導し、日常生活に活かせるヨガを目指します。	
	イブニングヨガ中級	YUTA	17:55～18:55	研修室	18名	760円	16歳以上	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	初級のステップアップクラスです。初級クラスと続けて参加してもOK！	
日	サーキットエアロ	松下 美由紀	11:00～11:50	サブ	35名	650円	小学5年生 以上			17			1		15		29	5		19		筋力トレーニングとエアロビクスを組み合わせ、体力アップを目的としたクラスです。 平日の運動不足が気になる方、週末に発散・発汗したい方、しっかり動いて 貯筋しましょう！【第1・3・5週目開催】	
	日曜ヨガ	春日 康友	12:00～12:50	サブ	40名	650円	16歳以上			17			1		15		29	5		19		初めての方から無理なくヨガを楽しめます。 【第1・3・5週目開催】	

◆利用方法◆

- ①教室開始30分前より受付いたします。（先着順）受付は、必ず参加されるご本人様が行ってください。
- ②定員に空きがある場合「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」に、必要事項をご記入のうえ、2F受付にてチケットをご購入ください。
- ③使用した用具は各自で消毒していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

※表面の教室開催時刻には、準備等も含まれますので予めご了承ください。

◆注意事項◆

- ・館内ではマスクの着用をお願いします。運動中は体調に十分お気を付けください。
- ※呼気のあがりやすい環境であるフィットネス関連施設においては、マスクやネックゲイターの代用としてフェイスシールドの着用はお控えください。
- （FIAフィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン一部抜粋）
- ・消毒や換気のため、レッスン時間が短くなる場合がありますので、予めご了承ください。
 - ・消毒時間を省くため、ヨガマットのご持参にご協力ください。
 - ・シューズのレンタルは当面の間中止させていただきます
 - ・当面の間早朝（7：30～9：00）、深夜（21：00～23：00）の教室及びプール教室、託児を中止させていただきます。
 - ・現在更衣室は利用制限を設けております。できるだけ着替えの必要のない服装でお越し下さい。

◆持ち物◆

動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク、ヨガマット、室内シューズをご用意ください。

◆その他◆

- ・祝日は休講日です。
- ・第3月曜日は休館日です。（祝日の場合は、翌平日が休館日です。）
- ・講師の都合により休講になる場合は、事前にホームページや教室内でお知らせいたします。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況などにより、中止や変更となる場合がございます。

詳しくは、直接受付までお問合せください。