

令和4年 7月28日(木) 7月29日(金)開催クラス
**1日スポーツ教室
体験プログラム**

お申込み: 令和4年 7/1(金)10:00～先着順
☎022-244-1111・窓口にて受付いたします。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

クラス名	時間	定員(最少催行)	講師	対象・内容
木 ビギナーマット ピラティス	10:00～11:00	25名(12名)	濱林 美穂	対象: 一般 『会場: 第二競技場』 正しい姿勢へと導くことで、自然と ボディラインが整います。また、身体の動きと リズムを合わせることで血流がアッスし、 自分の身体に意識を向けて正確に動く練習を することで集中力もアッスします。 1回 700円
木 ゆったり 骨盤調整ヨガ	10:30～11:30	16名(7名)	田村 麻利子	対象: 一般 『会場: 食堂』 デスクワークなどで固まりがちな骨盤まわりを 中心に調整していきます。ヨガのポーズと呼吸で 心身のバランスを整えていきましょう。 1回 700円
木 小学生からできる ストレッチ& コアヨガ	13:00～13:50	49名(25名)	笹川 典子	対象: 小学生～おとなまで 『会場: 第二競技場』 ポーズを楽しみながらストレッチや呼吸方法を 覚えましょう。 柔軟性や集中力を高める効果もあります。 親子はもちろんスポーツチームでの参加も大歓迎です! 1回 700円
木 おとなの リフレッシュ ヨガ	14:10～15:00	49名(25名)		対象: 一般 『第二競技場』 日常でついた体の癖や肩甲骨・骨盤のゆがみを 心地よいポーズと呼吸で整えていきます。 初めての方でも安心してご参加いただけます♪ (お子様は入室不可) 1回 700円
木 ストレッチ& バレトン	19:00～20:00	30名(15名)	松崎 純子	対象: 高校生以上 『会場: 第二競技場』 ～ストレッチ～反動を使わず呼吸を整え心身の 緊張を解いて身体をリラックスさせます。 バレトンはフィットネス、バレエ・ヨガに影響を 受けた動作を取り入れ組み合わせたプログラムです。 1回 700円
金 やさしいエアロ	10:00～10:45	49名(25名)	岡崎 麗央奈	対象: 一般 『会場: 第二競技場』 初めての方でも楽しくエクササイズを始められます! エアロビクスの基本動作「歩く・走る・跳ぶ」の動きの 中心に、音楽に合わせてリズム良く身体全体を動かします。 1回 400円
金 ZUMBA(R)	11:10～12:00	30名(15名)	宮西 由美	対象: 一般 『会場: 第二競技場』 ラテンの曲を中心に踊ります。 初めての方、慣れていない方、どなたでも楽しめるダンス フィットネスです。 1回 700円
金 ボクシング ビクス	13:30～14:30	30名(15名)	黒田 明香	対象: 高校生以上 『会場: 第二競技場』 音楽に合わせて、ボクシングや格闘技の動きを 取り入れた有酸素運動です。初めてでも大丈夫! 練習しながらレベルアッスしていきます。 パンチ・キックを繰り返し、体感も鍛えていきます。 1回 700円
金 脂肪燃焼& リラックス	19:00～20:00	30名(15名)	大岡 弘美	対象: 高校生以上 『会場: 第二競技場』 音楽に合わせて楽しくエアロビクスで身体を 動かしていきます。皆様の様子を見ながら進めて いきますので、初めての方でもぜひご参加ください。 1回 700円

受講料金はクラス当日、体育館にてチケットを購入していただきます

【持ち物】

タオル・飲み物・室内用シューズ（フィットネスクラスのみ）・下足袋
ヨガマット（ヨガ・ピラティス・バレトンクラス）

※小学生はヨガマット貸出いたします

新型コロナウイルス感染拡大防止のためのクラス運営について

ヨガマット・シューズ等をご持参ください

- ①館内の消毒清掃を徹底しております。
- ②受講者同士での距離の確保を行います。
- ③こまめな換気を行います。
- ④体調管理のため、当日体調管理チェックシートの記入をお願いします。
- ⑤施設内の移動中や更衣室利用などは可能な限りマスクを身につけていただきますようお願いいたします。
- ⑥適切な指導のため、講師がマスクを外す場合がございます。
- ⑦利用前のこまめな手洗いやアルコール消毒をお願いいたします。
- ⑧感染拡大状況によりクラスを中止する場合がございます。

