

10月14日(月)スポーツの日

スポーツの日特別プログラム ～さあ皆さん！“運動の秋”です!!～



☆各教室の定員は別紙でご確認ください

スタジオ		
	A	B
9:00		9:30~9:45 ストレッチ
10:00	ピラティス 担当：葉養 9:40~10:40	やさしいエアロビクス 担当：児玉 10:00~11:00
11:00		
12:00	パワーヨガ 担当：今井 11:10~12:10	みんなで体力測定！ 11:15~12:15
	12:40~13:00 ボールストレッチ	
13:00		
14:00	14:10~14:25 いすエクササイズ	ダンスミュージックエアロ 担当：Akemi 13:30~14:30
15:00	ピラティス 担当：大谷 14:50~15:50	みんなで体力測定！ 15:00~16:00
16:00	16:10~16:25 ベーシックマッスル	
17:00		Fit Boxing 担当：西岡 17:00~18:00
18:00	18:10~18:25 トータルボディマッスル	
19:00	19:10~19:30 ボールストレッチ	
20:00		
21:00		

- ※ 黄色の教室は1階フロント前にて開始20分前から受付を行います。
- ※ 「みんなで体力測定！」は無料でご参加頂けます。別紙をご確認ください。
- ※ ピンク色の教室は無料教室です。

【スタジオ】 無料教室ご案内 ★スポーツの日は、どなたでもご参加いただけます。放送が流れますのでスタジオにお集まりください。定員以上の場合は抽選となります。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ	ストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです。マットを使用してゆったりと全身を伸ばします。	15分	16歳以上	20人	★
	ポールストレッチ	ストレッチポールを使用して背骨を重力から解放し、通常では伸ばしづらい箇所も伸ばしていきます。肩こり、腰痛の方にお勧めです。	20分		20人	★
筋力トレーニング	ベーシックマッスル	自体重やアイテムを使用するなどして簡単な筋トレを行います。	15分	16歳以上	20人	★
	トータルボディマッスル	全身を網羅した筋トレです。通常より少し強度を上げて行います！	15分		20人	★★
その他	いすエクササイズ	椅子に座りながらアイテムなどを利用して筋力トレーニングや軽い有酸素運動を行います。腰や膝に痛みがある方にもお勧めです。	15分	16歳以上	20人	★

※定員に達した場合は抽選となりますが、その日の教室参加が1本目の方が優先となります。(有料教室含む)

※運動できる服装でお越しください。(Tシャツ、ジャージなど)

※ストレッチ種目は運動靴は必要ありません。それ以外の教室は運動靴をお持ちください。

【スタジオ】1回型有料教室ご案内 参加費:100円 ★教室開始20分前から受付を開始いたします。定員より多く集まった場合は抽選となります。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
有酸素運動	やさしいエアロビクス	基本的なステップを中心としたエアロビクスです。	60分	16歳以上	20人	★★
	ダンスミュージックエアロ	ダンスミュージックにノって動く楽しいエアロビクス！ 体だけでなく心も元気になるクラスです♪				★★
	Fit Boxing	ボクシングの動きをメインに取り入れたストレス発散系のエクササイズです。				★★★
ピラティス	ピラティス	深層部の筋肉を機能的に動かすことで美しいボディラインを作ります。	60分	16歳以上	20人	★
ヨガ	パワーヨガ	太陽礼拝を基本に呼吸と動作を連動させて流れるように動きます。筋力も鍛えられるアクティブなヨガです。	60分	16歳以上	20人	★

★当日券でご入館してからの受付になります。

★教室時間は消毒も含めた時間となっております。教室終了後に各自使用した用具の消毒にご協力をお願いいたします。

★手指消毒など基本的感染対策へのご協力をお願いいたします。

体力測定 ★時間内であればどなたでも無料でご参加頂けます！

場所	教室名	内 容	開催時間	対象	定員
スタジオ	みんなで体力測定！	4種目(握力、長座体前屈、棒反応時間、イス立ち上がりテスト)の体力測定をBスタジオにて行います。時間内であればどなたでもご参加頂けます。気軽にご参加ください！	11:15~12:15 15:00~16:00	16歳以上	なし
ジム	握力測定	握力計を使って握力を測定できます。ジムカウンターに置いてありますので測定希望の方はスタッフまでお声がけください。	9:00~20:30		
	全身持久力測定	バイクを使った全身持久力測定です。測定希望の方はスタッフまでお声がけください。			

★「みんなで体力測定！」で測定する種目はどれか1つからでも参加可能です。担当スタッフまでお申し付けください。

★全身持久力測定はお1人ずつのご案内となります。ご了承ください。

★握力計は「みんなで体力測定！」の時間帯でBスタジオに移動させます。そちらの時間帯で握力測定をご希望の方は、終了までお待ち頂るか「みんなで体力測定！」にご参加ください。

★イス立ち上がりテスト、全身持久力測定は安全のため運動靴が必要となります。測定希望の方はお持ちください。