

令和3年度 西スポーツセンター 当日受付教室

★プールの教室につきましては、
新型コロナウイルス感染症拡大防止に
伴う制限緩和の目途が立たないため、
今年度内は中止させていただきます。



◆新型コロナウイルス感染症予防のため、サブアリーナ・研修室のプログラムについては定員を減らして開催いたします。
また、換気や消毒のためプログラムの時間が短くなることがございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土	日
午前						ランニング教室 月2回不定期開催 開催日は館内掲示またはHPでチェック！ 大野	
		11:00 ZUMBA® 11:50 Kimie		10:00 エアロビクス初・中級 10:50 片小山		11:00 リンパボディメンテナンス 11:50 木村	11:00 ボディウエイト&ピラティス 11:50 石堂
午後		12:00 からだいきいきメンテナンス 12:50 黒澤	12:00 大人の気軽なバレエパーレッスン 12:50 活田		12:00 ZUMBA® 12:50 TAMAI		12:00 日曜ヨガ 第1・3・5開催 12:50 春日
				19:00 水曜ZUMBA® /オリジナルエアロ 19:50 春日	18:00 運動能力向上のためのアスレチックトレーニング 18:50 Jackie・石塚		17:00 イブニングヨガ初級 17:50 YUTA 17:55 イブニングヨガ中級 18:55 YUTA

■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)

■祝日は休講となります。

■講師の都合により休講になる場合は事前にHPや教室内で告知いたします。

【会場について】▲:メインアリーナ ■:サブアリーナ ◆:研修室での開催です。

【参加方法】教室開始の30分前より、2F受付お越し下さい。(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

【持ち物について】 動きやすい服装・タオル・飲み物 ヨガマットをご用意下さい 室内シューズをご用意下さい

【託児サービスについて】 しばらくはお休みします。

詳しくは受付までお問い合わせください。 西スポーツセンター問い合わせ先:045-312-599

西スポーツセンター 当日参加教室詳細

曜日	プログラム名	時間	開催場所	内容	対象	定員/人	参加料
火	火曜ZUMBA®	11:00~11:50	サブアリーナ	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。	16才以上	35	¥760
	からだいきいきメンテナンス	12:00~12:50	サブアリーナ	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。	16才以上	40	¥650
	大人の気軽なバレエパーレッスン	12:00~12:50	研修室	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。	16才以上	10	¥930
水	エアロビクス初・中級	10:00~10:50	サブアリーナ	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！	16才以上	35	¥760
	水曜ZUMBA® /オリジナルエアロ	19:00~19:50	サブアリーナ	第1・3・5週はZUMBA、第2・4週はエアロビクスを行います。	16才以上	35	¥760
木	木曜ZUMBA®	12:00~12:50	サブアリーナ	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。	16才以上	35	¥760
	運動能力向上のためのアスレチックトレーニング	18:00~18:50	メインアリーナ	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。パルクール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！	小学4年生~成人	25	¥820
金	リンパボディメンテナンス	11:00~11:50	サブアリーナ	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。	16才以上	40	¥650
土	ボディウエイト&ピラティス	11:00~11:50	サブアリーナ	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。	16才以上	40	¥650
	イブニングヨガ初級	17:00~17:50	研修室	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、日常生活に生きるヨガを目指します。	16才以上	18	¥650
	イブニングヨガ中級	17:55~18:55	研修室	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！	16才以上	18	¥760
日	NEW サーキットエアロ	11:00~11:50	サブアリーナ	【第1・3・5週目開催】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、隔週末にしっかり動いて貯筋しましょう！	小学5年生以上	35	¥650
	日曜ヨガ	12:00~12:50	サブアリーナ	【第1・3・5週目開催】初めての方から無理なくヨガを楽しめます。	16才以上	40	¥650
不定期	ランニング教室	前月中旬に告知します	屋外 ※雨天時 屋内で開催 の場合あり	指導実績延べ5,000人以上のランニングフォームのプロが1人ひとりに合った綺麗なランニングフォームをつくりまします。脚が細くなる走り方、お腹を使った走り方、姿勢が良くなる走り方を教えます！連続して3km以上走れなくても大丈夫！走り方を直しながら少しずつ走っていきましょう！ダイエット~初心者~上級者のどなたでもお気軽にご参加ください♪	16才以上	20	¥1,020

◆利用方法◆

- ①教室開始30分前より受付いたします。
- ②定員に空きがある場合は「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」をお渡しします。
- ③「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後、受付にてチケットを購入してください。
- ④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。

◆注意事項◆

- ・館内ではマスクの着用をお願いします。
- ・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。

