



都筑スポーツセンター

ワンデープログラム 平成28年9月～10月

フィットネスタイム

どなたでも当日参加OK! ご都合に合わせて参加できますよ!

対象: 16歳以上
定員: 40名 (先着)
料金: 500円

持ち物:
 運動に適した服装
 室内シューズ
 飲み物・タオル etc...



- ・開始30分前(水曜ズンバは15分前)から受付をいたします。
- ・定員になりしだい締切らせていただきます。
- ・受付開始前に定員を超えている場合は、受付開始時間に抽選を行います。
- ・受付(抽選)は必ずご本人がおこなってください。
- ・連続して開催している教室(水)に限り、連続して参加の方は事前受付可能です。(※返金不可)
- 【水曜日】水曜ズンバ参加者の、ポル・ド・ブラへの連続受付OKです!
- 一度お支払いいただいた参加料の返金はいたしかねます。
- あらかじめご自身の体調やスケジュールをご確認の上、お申込みください。
- ・運動に適したウェア・室内シューズ・汗拭きタオル等をご持参ください。

節電

館内の冷暖房や照明を制限しています。
 ご了承をお願いいたします。

曜日	教室名	強度	難度	内容	時間	日程
火	ボディバランス ※定員: 15人	☆☆	☆☆	ストレッチポールなどを使い身体をリセット。体幹トレーニングで身体のバランスを整えます。	11:00~11:50 (受付 10:30~11:00)	9/6・13・20・27 10/4・11・18・25
	ソフトエアロ	☆☆	☆☆	初級コースです。最近運動をしていない方におすすめです。	12:20~13:10 (受付 11:50~12:20)	
水	水曜ズンバ *託児付き(要予約)	☆☆	☆☆	ZUMBAはアップビートな世界各国のリズムにのせて簡単にフィットネスを行える『フィットネスパーティー』です。初めての方でも楽しめます♪	9:00~9:45 (※受付 8:45~9:00) ※15分前から受付	9/7・14・21・28 10/5・12・19・26
	NEW ポル・ド・ブラ *託児付き(要予約) (※裸足で行います)	☆☆	☆☆	「立って行うピラティス」とも言われ、振り付けにはヨガ・バレエ・ダンスの要素も組み込まれています。優雅な動作をしながらストレッチ効果や、筋肉の柔軟性、姿勢の改善、体幹の安定を高めることが期待できるエクササイズです。基本動作はとっても簡単なので、ダンス経験のない方も気軽に始められます。	10:00~10:45 (受付 9:30~10:00)	
金	金曜ズンバ *託児付き(要予約)	☆☆	☆☆	ラテン系のダンスエクササイズです!ラテンのリズムに乗って効果的に脂肪を燃焼しましょう!!	10:35~11:20 (受付 10:05~10:35)	9/2・9・16・23・30 10/7・14・21・28
土	エアロビクス ボクシング	☆☆	☆☆	ボクシングの動きを入れたエアロビクスです。ストレス解消にワン・ツー・パンチ!	10:00~10:50 (受付 9:30~10:00)	9/3・10・17・24 10/1・8・15・22・29
	アロマヒーリング ヨガ ※定員: 15人 (※裸足で行います)	☆☆	☆☆	季節にあったアロマを感じながら体を伸ばします。香りによって呼吸を意識しやすくなり、大きな呼吸が体をより伸ばしていきます。呼吸で自律神経を安定させ、ヨガで体を伸ばしてストレスフリーな体と心を作りましょう!!	11:00~11:50 (受付 10:30~11:00)	
	ポールコア コンディショニング ※定員: 15人 (※裸足で行います)	☆☆	☆☆	『疲れのないエクササイズ』と言われるポールコアコンディショニング。『猫背や肩こりを治したい、でも体が硬くて辛いのはイヤ!』という方もポールを使い最小限の動きで体を伸ばしていきます!!	12:00~12:50 (受付 11:30~12:00)	

事前予約制!

※強度・難度順 ☆→☆☆→☆☆☆

託児サービスあり!

♪水曜・金曜のレッスン

【水曜ズンバ・ポルドブラ・金曜ズンバ】が対象♪

- 【対象】 1歳6ヶ月～未就学児
 【料金】 1回(1人) 750円
 【申込方法】 実施日の2週間前(8:45)から前日までに、来館またはお電話にてご予約ください。(先着順)
 ※休館日の場合は翌開館日

※キャンセルされる場合は、必ず前日までにご連絡ください。

- 【実施日】 9/2・7・9・14・16・21・23・28・30
 10/5・7・12・14・19・21・26・28

【注意事項】

- ・健康状態に不安のある方はあらかじめ医師の許可を得てからご参加ください。
- ・教室参加時間内にケガをした場合は、その時点で教室指導者にお申し出ください。
- ・参加者以外(お子様も含む)の入室はご遠慮ください。
- ・水分補給が必要な方は、ペットボトルなどの「ふたが閉まり割れないもの」でお持ちください。
- ・貴重品は、各自で責任を持って管理してください。
- ・安全管理上、教室開始後の受付はお断りしております。