




自由教室プログラム

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:15 ビューティー バレエEX キムラ 利栄	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="color: red; margin: 0;">延長!</p> <p style="margin: 0;">エアロ45分に加え ストレッチ15分</p> </div>					9:30~10:15 リンパ☆ リフレッシュEX キムラ 利栄
10:30~11:15 はじめてエアロ キムラ 利栄						10:30~11:15 はじめてエアロ 鈴木 麻友
11:30~12:30 エモーショナル エアロ キムラ 利栄						11:30~12:15 ランランエアロ 鈴木 麻友
14:45~15:45 ピラティス ストレッチ 鍵山 友紀子		15:15~16:15 リンパ☆ リラクゼーションEX キムラ 利栄		14:45~15:45 ピラティス ストレッチ 鍵山 友紀子		
19:00~19:45 HIIT (ヒート) 井草 亜美	19:00~19:45 サーキット ボクシング 細谷 悦代	19:10~19:55 ベーシックエアロ 鈴木 麻友				
20:00~21:00 ヨガミックス 保谷 久美子		20:05~20:50 ダンシングエアロ 鈴木 麻友		緊急事態宣言の延長等 状況により、中止となる場合がございます。		

…開催日
 …休館日
 …祝日

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ソーシャルディスタンスを保つため、教室内容に応じて制限人数が異なります。

事前予約制とし、空きがあれば当日参加も可能となります。

申込方法は受付窓口、またはお電話にてお申込みください。

三島市民体育館 (055-987-7570)

ご予約は1教室に対し1人1回までとし、参加当日以降に次のご予約ができます。

詳しくは裏面をご覧ください。

※ビューティーバレエEXは、バレエシューズまたは汚れてもよい靴下を持参してください。

※高校生の参加はできません。

※参加者以外の方の入場はお断りさせていただきます。(お子様や付き添いの方等)

大人 自由教室（エアロビクスなど） ※高校生の参加はできません。

教室名	内容	持ち物	定員	参加料金（税込）
はじめてエアロ ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	エアロビクスの基本動作を身につける有酸素系クラスです。かんたんな動きで楽しく基礎体力の向上を目指しましょう。	室内用シューズ 運動着 タオル	15名	1回 600円
エモーショナルエアロ ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	ダンサブルなエアロビクスでのびやかに心を解放させるクラスです。エクササイズ後は丁寧なストレッチで免疫力の向上を目指しましょう。			1回 700円
ベーシックエアロ ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	エアロビクスの基本動作をベースに、動きの幅を広げます。楽しく動きながら筋力アップも見込めます。			各1回 600円
ダンシングエアロ ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	ダンス要素を多く盛り込み楽しみながら脂肪燃焼を目指します。			
ランランエアロ ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	わかりやすい動きを中心に歩く動きを組み合わせ、効率よく脂肪燃焼を図ります。			
HIIT（ヒート） ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	短時間で体脂肪を落とす効果が期待できる「高強度インターバルトレーニング」を行います。筋肉の張りを取り戻し、脂肪燃焼を目指します。			
サーキットボクシング ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	パンチやキックを音楽に合わせて行う有酸素運動。体幹部をしっかり使うことで身体機能の向上を目指します。脳トレ・ストレス発散の効果も期待できます。	10名		
ヨガミックス ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	筋トレや筋コンディショニング等を取り入れながらフロースタイル（ポーズとポーズを繋げて流れるように）で行うヨガとなっています。	15名	1回 700円	
リンパ☆リフレッシュEX ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	リンパの流れに沿った筋刺激で身体の深部のサビつきを取り除き、老廃物を流すことで眠っている活力を目覚めさせます。呼吸と共にストレスをはき出して心身をリフレッシュしましょう。	運動着 タオル ヨガマット	15名	各1回 600円
ビューティーバレエEX ★★★★☆～★★★★☆ 一般女性	バレエの美容効果に着目し、程よい脱力動作と呼吸を身に着け本来の健康的なスタイルを作っていきます。また体の歪みを整え姿勢を矯正し、きれいな体型を目指します。		10名	各1回 700円
リンパ☆リラクゼーションEX ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	身体のスイッチをスムーズにオフへと切り替えるためのエクササイズを実施します。リンパの滞りを開放に合わせ、心地よい眠りへいざない目まぐるしく活動する能と一緒に優しく再起動させていきましょう。		15名	
ピラティスストレッチ ★★★★☆～★★★★☆ 一般男女	ピラティスの技法を用いて呼吸と動きを連動させ、身体の内側から鍛えていきます。			

【参加方法】 新型コロナウイルスの影響で人数制限がある期間のみ

- ・事前予約制となります。受付窓口、またはお電話にてお申込みください。
※先着順とし、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
やむを得ずキャンセルする場合はご連絡ください。
- ・教室当日は1回券をご購入後、受付窓口にて会員証をご提示ください。
- ・今後新型コロナウイルスの感染状況により、教室の開催を中止とする場合がございます。
- ・体調チェックシートをご記入いただき、受付員へご提出ください。
体調に問題のない方にチップを配布しますので、指導員へお渡しください。
- ・ご予約は1教室に対し1人1回までとし、参加当日以降に次のご予約ができます。
- ・翌月分のご予約は当月の休館日翌日よりお申込みを開始致します。

【注意事項】

- ・三島市内の方に限り、新規のご登録を再開致します。
 - ・教室への参加は静岡県内にお住まいの方のみに限定させていただきます。
※静岡県の警戒レベルに応じて利用制限が変更となりますので予めご了承ください。
 - ・体調の優れない方のご利用はお控え下さい。
 - ・レッスン中も含め、可能な限りマスクの着用をお願い致します。
 - ・教室内容に応じて通常よりも強度を下げて行う場合がございます。
 - ・入退室時、教室の前後で手指消毒をお願い致します。
- ※教室参加にあたりご記入いただいた情報は、教室運営のみに使用し、その他の目的には使用しません。

