

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						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
11:30~12:15 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		
19:10~19:55 ソフトヨガ 保谷 久美子	19:10~19:55 ベーシックエアロ 鈴木 麻友	16:00~16:45 サーキット ボクシング 細谷 悦代				
20:05~20:50 アクティブヨーガ 保谷 久美子	20:05~20:50 ダンシングエアロ 鈴木 麻友					

…開催日
 …休館日
 …祝 日

7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ソックスを持参してください。
 ※高校生の参加はできません。
 ※安全の為、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・ヨガなど） ※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 ※初心者レベル 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	各1回 600円
エモーショナルエアロ ※初心者～初級レベル 一般男女	のびやかな動きの中で心を解放させ、リズムカルなエアロビックダンスを楽しむクラスです。			
ベーシックエアロ ※初級レベル 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。			
ダンシングエアロ ※初級～中級レベル 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 ※初級レベル 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。			
サーキットボクシング ※初心者レベル 一般男女	ミット打ちやシャドーボクシング等キックボクシングの要素を取り入れたエクササイズを実施致します。			
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	20名	各1回 700円
ソフトヨガ ※初心者レベル 一般男女	ヨガの基本動作を中心に行い、ストレッチで身体をほぐします。			
アクティブヨーガ ※初心者～初級レベル 一般男女	ヨガをベースにした運動で、筋力・筋バランスを整え、ストレス解消やメンタル面の調整効果を高めます。			
ビューティーバレエEX ※初心者レベル 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。	運動着 タオル	20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向かわせ、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。	運動着 タオル ヨガマット		
ピラティスストレッチ ※初心者～初級レベル 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ので、当面の間、自由教室の回数券は販売致しません。
- ・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】

- ・当面の間、新規のご登録は中止とさせていただきます。
- ・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。
- ・体調の優れない方のご利用はお控え下さい。
- ・レッスン中を除き、可能な限りマスクの着用をお願い致します。
- ・会場内はマーキングしてありますのでソーシャルディスタンスが保てるようご協力をお願い致します。
- ・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、教室の前手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。