

# 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 コーディネーション 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 シェイプエアロ 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		19:10~19:55 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					

緊急事態宣言の発令等  
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

## 8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。	室内シューズ 運動着 タオル	20名	1回 600円		
コーディネーションエアロ ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 一般男女	エアロビックダンスで脳神経を楽しく刺激。 空間力とリズム力とで調和のとれた心身をつくり、快適な思考で朝の波動を広げていきましょう！			1回 700円		
エモーションエアロ ★☆☆☆☆～★★★☆☆ 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。			各1回 600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UPで基礎代謝を高め、健康的な身体を作りましょう。			運動着 タオル ヨガマット	1回 700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。 ワンランク上のレベルに挑戦していきます。				各1回 600円	
シェイプエアロ ★★☆☆☆～★★★★☆ 一般男女	歩く動きをベースとし、スパイス程度に遊びを取り入れた初中級者向けのクラスです。 ハイインパクトな動きを組み合わせ、効率よく脂肪を燃焼させましょう。				20名	各1回 700円
HIT（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。					
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。					
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。	30名	各1回 600円			
ビューティーバレエEX ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 一般女性	バレエのメソッドを用いてカラダの軸と呼吸を身につけ、本来の健康的なスタイルを作っていきます。 ゆがみを整えて姿勢を矯正し、キレイな体型を目指しましょう。	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。 リンパの滞りを開放に向かわせ、心地よい眠りへと誘います。 目まぐるしく活動する脳を優しく再起動させていきましょう。	30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、体内の内側から鍛えていきます。 1つ1つ丁寧にやっていくので、初めての方でも安心して参加できるクラスです。					

【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】

- ・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いる場合がございます。
  - ・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。

