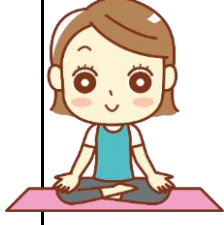


自由教室プログラム

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30 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
10:40~11:25 ジョイフル☆エアロ キムラ 利栄						10:30~11:15 はじめてエアロ 鈴木 麻友
11:35~12:35 ダイヤモンドプレス☆ ストレッチ 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 鎌山 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 鎌山 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				

☐ …開催日
 ☒ …休館日
 ☐ …祝 日

12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	25名	1回 600円
ジョイフル☆エアロ ★☆☆☆☆～★★★★☆ 一般男女	朝のワクワクする感覚、体内からの波動を呼び戻しませんか？ シンプル＆ダンサブルな動きで体幹の筋肉をしなやかに変化させ、 あなたらしさを実感しましょう♪			
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。			
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。			
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。			
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。			
フローピラティス ★☆☆☆☆～★★★★☆ 一般男女	流れるように振り付けられたピラティスの動きを音楽に合わせて 行うオリジナルエクササイズです。 心とからだをリラックスさせ、ストレス軽減にも効果があります。	運動着 タオル ヨガマット	20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。		30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。			各1回 600円
ビューティーバレ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。			
ダイヤモンドプレス☆ストレッチ ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 一般女性	あなたの原石であるカラダを呼吸で磨き上げるクラスです。 1日2万～3万回行われる呼吸に意識を向け、内から輝くボディを目 指しましょう。		25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。			
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。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。		30名	

【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。
- ・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】

- ・体調の優れない方のご利用はお控え下さい。
- ・マスクの着用は任意となりますので、お客様のご判断で着脱をお願い致します。
- ・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。

TEL 055-987-7570

〒411-0033

三島市文教町2-10-57

三島市民体育館

指定管理者シンコースポーツ株式会社

【HP】



<https://sports-info.jp/>



【LINE】



@544owschb



【Instagram】



mishima_shinko

