

三島市民体育館  
自由教室プログラム

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30 ピューティー 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			10:45~11:30 フローピラティス 野崎 菜津美			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 鍾山 反紀子		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 鍾山 反紀子		
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

2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		

※2/4(日)  
はじめてエアロ・シェイプエアロのみ開催致します

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予約ができます。

詳しくは裏面をご覧ください。

※ピューティーバレエ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)
<b>はじめてエアロ</b> ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 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。			
<b>ジョイフル☆エアロ</b> ★☆☆☆☆～★★★☆☆ 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、あなたしさを実感しましょう♪			
<b>ベーシックエアロ</b> ★☆☆☆☆～★★★☆☆ 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。			
<b>ダンシングエアロ</b> ★★★☆☆～★★★★★ 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。	室内シューズ 運動着 タオル	25名	1回 600円
<b>シェイプエアロ</b> ★★☆☆☆～★★★★☆ 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。			
<b>HIIT (ヒート)</b> ★★☆☆☆～★★★★☆ 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。			
<b>フローピラティス</b> ★☆☆☆☆～★★★☆☆ 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。		20名	
<b>ヨガミックス</b> ★☆☆☆☆～★★★☆☆ 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。			1回 700円
<b>リンパ☆リフレッシュEX</b> ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 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。呼気と共にストレスを引き出して心身をリフレッシュしましょう。			各1回 600円
<b>ピューティーバレエEX</b> ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 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。	運動着 タオル ヨガマット	30名	
<b>ダイヤモンドプレス☆ストレッチ</b> ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 一般男女	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傾け、内から輝くボディを目指しましょう。			各1回 700円
<b>リンパ☆リラクゼーションEX</b> ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 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。目まぐらしく活動する脳を優しく再起動させていきましょう。		25名	
<b>ピラティスストレッチ</b> ★☆☆☆☆～★★★☆☆ 一般男女	ピラティスの技法を用いて呼吸と動きを運動させ、身体の内側から鍛えています。1つ1つ丁寧に行っていくので、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。

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】



【LINE】



@544owscb

【Instagram】

