三島市民体育館

4月　自由教室プログラム

月	火	水	木
9:40～10:40 ビューティー バレエEX キムラ　利栄	9:45～10:45 生活筋力向上 ゆっくりプログラム 小林　由美	9:45～10:45 生活筋力向上 ゆっくりプログラム 小林　由美	
10:45～11:30 ジョイフル☆エアロ キムラ　利栄	11:00～12:00 シニア体操 西村　恵	11:00～12:00 生活筋力向上 ゆっくりプログラム 小林　由美	10:00～10:45 フローピラティス 野﨑　菜津美
11:35～12:35 ダイヤモンドプレス☆ ストレッチ キムラ　利栄			
13:00～14:30 健幸ストレッチ 袴田　勇	13:00～14:00 生活筋力向上 ゆっくりプログラム 小林　由美		13:00～14:00 健康エクササイズ 初回・最終回のみ 13：00～14：30 青柳　玄樹
19:00～20:00 ヨガミックス 保谷　久美子			

■・・・開催日　／・・・休館日　○・・・祝日

自由教室

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				

定期教室　シニア体操・健康エクササイズ

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				

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（健スト／生活筋力／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)
生活筋力向上ゆっくりプログラム ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 一般男女　※４０歳以上	日常生活を送るうえで必要な筋力「生活筋力」の向上を目指すために、考案されたスロートレーニング＝（筋発揮張力維持法）を取り入れます。 ※東京大学教授石井直方先生とシンコースポーツ㈱の共同開発により完成した安全で効果的な独自の運動プログラムです。	室内シューズ 運動着 タオル	１５名	１回 ５００円
健幸ストレッチ ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 一般男女	背骨と股関節を中心にストレッチを行い、自身の身体を長持ちさせるための怪我予防を行います。			１回 ６００円
ジョイフル☆エアロ ★☆☆☆☆～★★★☆☆ 一般男女	朝の心地よい感覚、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♪		１０名	
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◎	ヨガマット 運動着 タオル	１５名	
ダイヤモンドブレス☆ストレッチ ★☆☆☆☆～★★☆☆☆ 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。			１回 ７００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、キレイな体型を目指しましょう。			
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）で行うヨガでリラックスしましょう♪			

【参加方法】

・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三島市民体育館までご連絡ください。
　従来より限られた定員数となりますので、ご協力をお願い致します。

・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、感染症状況により、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】▶▶▶ @544owscb

【Instagram】 mishima_shinko