



# 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 野崎 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		13:15~14:15 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	31	

## 教室お申込み方法がオンラインへ変更しました

自由教室は12月分【11/19】より、定期教室は第3期より、オンラインでのお申込みとなりました。

教室のお申込みには、あらかじめ会員登録が必要となります。

希望する教室のQRコードを読み取り、登録画面へお進みください。

不明点等ございましたら、三島市民体育館の受付窓口へお越し下さい。

## 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	31	



自由教室  
オンライン登録・申込  
こちら



定期教室  
オンライン登録  
こちら



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(株)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 700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♪		13名	1回 600円
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	1回 700円
ダイヤモンドプレス☆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。			
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♪			
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。		18名	

【参加方法】

- ・ オンライン事前予約制となります。（お申込みには事前に会員登録が必要です。）
- ・ 事前予約制とし、空きがあれば開始15分前までの受付で当日参加も可能となります。  
※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、オンラインのマイページからキャンセル手続きをしていただくか、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、ご協力をお願いいたします。

- ・ 教室当日は現金支払いとなります。必ず受付スタッフにお名前をお伝えください。
- ・ 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。
- ・ 1教室に対し1人2週間分のご予約が可能です。参加当日以降に2週間後のご予約ができます。

【注意事項】

- ・ 参加者以外の入場はお断りさせていただきます。
- ・ 高校生以下のご参加は出来ません。
- ・ 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いたします。
- ・ 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。

※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

