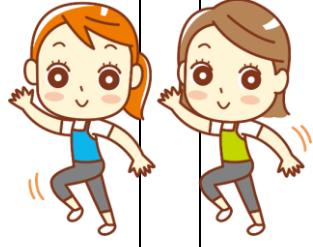
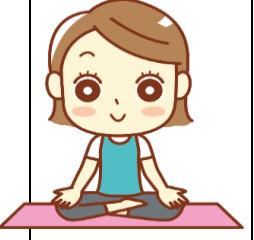


# 自由教室プログラム

| 月  | 火  | 水  | 木                                  | 金                                       | 土   | 日                                    |
|--|--|--|------------------------------------|---|---|--------------------------------------|
|  |  |  |                                    |   |   |                                      |
| 9:30~10:30<br>ピューティー <sup>☆</sup><br>バレエEX<br>キムラ 利栄 |  | 9:30~10:30<br>生活筋力向上 <sup>☆</sup><br>ゆっくりプログラム<br>小林 由美  |                                    |   |   | 9:20~10:20<br>リンパ☆リフレッシュEX<br>キムラ 利栄 |
| 10:40~11:25<br>ジョイフル☆エアロ<br>キムラ 利栄                   |  | 10:45~11:45<br>生活筋力向上 <sup>☆</sup><br>ゆっくりプログラム<br>小林 由美 | 10:30~11:15<br>フローピラティス<br>natsumi |   |   | 10:30~11:15<br>はじめてエアロ<br>Mayu       |
| 11:35~12:35<br>ダイヤモンドブレス☆<br>ストレッチ<br>キムラ 利栄         |  |  |                                    |   |   | 11:30~12:15<br>シェイプエアロ<br>Mayu       |
|  | 13:00~14:00<br>生活筋力向上 <sup>☆</sup><br>ゆっくりプログラム<br>小林 由美 |  |                                    |   |   |                                      |
| 14:45~15:30<br>ゆったりエアロ<br>Mayu                       | 14:15~15:15<br>生活筋力向上 <sup>☆</sup><br>ゆっくりプログラム<br>小林 由美 |  |                                    | 15:30~16:15<br>ゆるピラ<br>ストレッチ<br>natsumi |   |                                      |
|  |  |  |                                    | 19:00~19:45<br>バレトン<br>HIROMI           |   |                                      |
| 19:00~19:45<br>バレトン<br>HIROMI                        |  | 19:10~19:55<br>ベーシックエアロ<br>Mayu                          |                                    | 19:00~19:30<br>HIIT<br>大村 嶽也            |   |                                      |
| 20:00~21:00<br>ヨガミックス<br>保谷 久美子                      |  | 20:05~20:50<br>ダンシングエアロ<br>Mayu                          |                                    |   |  |                                      |

■ …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 |

※2/1(日)…リンパ☆リフレッシュEX→休講

教室お申込み方法がオンラインへ変更しました

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。  
下記の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。



オンライン登録・お申込みは  
こちらから

# 大人自由教室（エアロビクスなど）

| 教室名                                      | 内容  | 持ち物                  | 定員  | 開催場所         | 参加料金(税込)   |
|--|---|----------------------|-----|--------------|------------|
| 生活筋力向上のゆっくりプログラム<br>★★☆☆☆☆～★★☆☆☆<br>一般男女 | 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、考案されたストレーニング<br>=「筋発揮張力維持法」を取り入れます。<br>※（放）石井直方東京大学名誉教授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<br>運動着<br>タオル | 18名 | 大会議室<br>多目的室 | 1回<br>500円 |
| HIIT<br>★★☆☆☆☆～★★★★☆<br>一般男女             | 部位ごとに様々なトレーニングを繰り返し行い身体を限界まで追い込みます。脂肪燃焼効果UPと筋力UPができます、減量、ダイエットにもオススメです。一緒に汗を流しましょう。   |                      | 15名 |              |            |
| ジョイフル☆エアロ<br>★★☆☆☆☆～★★☆☆☆<br>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、あなたしさを実感しましょう♪  |                      |     |              |            |
| ゆったりエアロ<br>★★☆☆☆☆～★★☆☆☆<br>一般男女          | 初心者の方でも安心して楽しめる簡単なエアロビクスです。楽しく身体を動かしながら日常生活に役立つ体力づくりを目指します！   |                      |     |              |            |
| ベーシックエアロ<br>★★☆☆☆☆～★★☆☆☆<br>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<br>★★★☆☆～★★★★★<br>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。  |                      | 30名 |              |            |
| はじめてエアロ<br>★★☆☆☆☆～★★★☆☆<br>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。  |                      |     |              |            |
| シェイプエアロ<br>★★☆☆☆☆～★★★★☆<br>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。  |                      |     |              |            |
| バレトン<br>★★★☆☆～★★★★☆<br>一般男女              | バレエ・ヨガ・フィットネスを融合させた低強度有酸素プログラムです。心身のバランスを整えながら楽しくトレーニングしていきます。  |                      |     |              |            |
| フローピラティス<br>★★☆☆☆☆～★★★☆☆<br>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。   |                      | 20名 | 大会議室         |            |
| ゆるピラストレッチ<br>★★☆☆☆☆～★★★☆☆<br>一般男女        | 無理なく体幹を強化し、柔軟性を高めるエクササイズです。ゆったりとしたペースで行うので、初心者の方にオススメです。  | 運動着<br>タオル<br>ヨガマット  |     | 多目的室         | 1回<br>800円 |
| ピューティーバレエEX<br>★★☆☆☆☆～★★☆☆☆<br>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<br>★★☆☆☆☆～★★☆☆☆<br>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<br>★★☆☆☆☆～★★★☆☆<br>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<br>★★☆☆☆☆～★★☆☆☆<br>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自覚めさせます。呼気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。   | 35名                  |     | 多目的室         | 1回<br>900円 |

## 【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。）

※予約は先着順とし、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。

- 教室当日は現金支払いとなります。

1回券もしくは回数券をご購入いただき受付スタッフにお名前をお伝えください。

- 希望教室開催日の2週間前よりご予約が可能となります。

## 【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。
- 体調の優れない方のご利用はお控え下さい。

※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]



@544owsc

[Instagram]

