











フィットネス教室 週間スケジュール

【参加費】200円/1回(別途施設使用料が必要です)
 2021.3月 【定員】18名 **靴袋をご持参ください**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員や内容・受付方法等に変更がありますので、事前によくご確認の上、ご参加ください。運動中はマスクの着用が必須となるため、全ての教室の運動強度を下げた実施いたします。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12:30~13:30  天沼 IR かんたんエアロ & ストレッチ	9:30~10:30 下田 IR 呼吸・健康ヨガ	9:30~10:30  進藤 IR エアロでボディシェイプ	18:00~19:00 大森 IR バランスリズム体操 ※緊急事態宣言下では開催時間を変更しています。情勢によっては、これまでの18:15~19:15開催に戻ります。	9:30~10:30  進藤 IR かんたんステップ	12:30~13:30  木津 IR ボクシングエクササイズ
13:50~14:50 下田 IR ベーシックピラティス	10:50~11:50  下田 IR 代謝アップトレーニング	10:50~11:50  進藤 IR アドバンスエアロ	19:00~20:00  天沼 IR お気軽エアロ ※緊急事態宣言下では開催時間を変更しています。情勢によっては、これまでの19:30~20:30開催に戻ります。	10:50~11:50  手代木 IR 健康太極拳	13:50~14:50  木津 IR ZUMBA
<<教室参加方法>> 【対象者】 高校生相当以上の男女 【参加料金】 200円/1回 ※別途施設利用料 【参加方法】 ①教室開始20分前から開始5分前まで、1階エントランスにて受付を行います。 ②予め体調確認書に記入し、フィットネス待機列にてお待ちください。受付後、券売機で参加券を購入し、体調確認書とともに受付にご提出ください。その後、施設利用券を購入し、3階体育室へ集合して下さい。 ※フィットネス教室参加者は更衣室の使用はできませんので、予め運動のできる格好でお越しください。 【★注意事項】 ◎都合により教室内容・担当者の変更がある場合がございます。 ◎教室は、除菌・更衣等を含めた時間です。 ◎一部教室の名称と内容を変更しています。事前にご確認下さい。		◎事前に体調確認書をご提出ください。 ◎体調不良時は参加をお控えください。 ◎必ずマスクをご着用ください。フェイスシールド等は不可。 ◎全ての教室について、運動強度を下げた実施いたします。 ◎感染拡大防止のため、教室開始時と終了時にそれぞれ5分間程度、除菌をする時間を設けます。 ◎教室実施中はソーシャルディスタンスを確保し、発声はお控えください。 ◎換気のため、体育室の扉を常時開放いたします。音楽を流すプログラムについては、音量を下げた実施いたします。 ◎教室終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに濃厚接触者の有無をご報告ください。 ★注意事項を全てご確認いただき、ご了承の上ご参加ください。		12:30~13:30 林 IR さわやかヨーガ	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 全ての教室でマスクの着用が必須となります。 </div>  ◎教室名に靴印が付いている教室は、室内用運動靴が必要となります。(レンタル・販売はございません)
				13:50~14:50 天沼 IR けんこうほぐし体操	

【休館日】 3月1日(月)~3日(水)

【問合せ先】 世田谷区立千歳温水プール管理事務所

【休講日】 3月20日(土/祝)

事前に体調確認書に記入が必要です

TEL 03-3789-3911

フィットネス教室 教室内容

※全ての教室の運動強度を下げています。必ずマスクをご着用ください。

教室名	難易度	室内用運動靴	教室内容
かんたんエアロ&ストレッチ	【難易度】☆☆☆		やさしいエアロビクスで体を動かし、後半はストレッチで体を伸ばします。普段なかなか運動する機会のない方や運動不足を感じている方にお勧めです。
ベーシックピラティス	【難易度】☆☆☆		少しずつ筋肉を意識して、身体を鍛えましょう。(6~8ポーズ) ゆっくりと運動したいという方にお勧めです。
呼吸・健康ヨガ	【難易度】☆☆☆		呼吸をコントロールし、整えながらヨガのポーズを行うことで、心の乱れを修正し、血行促進、デドックス、免疫力向上が期待できるヨガです。
代謝アップトレーニング	【難易度】☆☆☆		ストレッチをしっかりと行った後に、自分の体を支えることを基本のエクササイズとし、ダンベルなども使って代謝アップを目指します。
エアロでボディシェイプ	【難易度】☆☆☆		運動初心者・久しぶりに運動を行う方向けにリズムに合わせて行う簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで、脂肪燃焼しやすい身体づくりの入門です
アドバンスエアロ	【難易度】☆☆☆		少しエアロビクスに慣れてきた方向けの内容です。心地よい汗をかいて、リフレッシュしましょう。
バランスリズム体操	【難易度】☆☆☆		ゆっくりとしたリズムに合わせ、身体を体幹から動かしてゆきます。バランスのとれた若々しい動きのできる身体を目指します。
お気軽エアロ	【難易度】☆☆☆		エアロビクスを楽しみたい方におすすめの教室です。ローインパクトを中心とした初級者向けの内容です。
かんたんステップ	【難易度】☆☆☆		ステップ台の昇降運動の基本的な動きを身につけながら、基礎体力をつけていきます。初めての方でも参加しやすい関節への負担を軽くしたプログラムです。
健康太極拳	【難易度】☆☆☆		太極拳は、気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高めます。体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。
さわやかヨーガ	【難易度】☆☆☆		日ごろ運動不足で体が凝り固まっている方！ヨーガのポーズで、心身ともにリラックスしませんか。ゆったりと気持ちよい時間を過ごしましょう。(8~10ポーズ)
けんこうほぐし体操	【難易度】☆☆☆		楽に元気に動ける身体を目指し、気持ちのよい様々なエクササイズを行います。裸足でフットケアやリンパコンディショニングも行い、冷えや疲れの改善にも効果的です。
ボクシングエクササイズ	【難易度】☆☆☆		やさしい運動をボクシングの動きを取り入れ行います。ストレス解消にもってこいです！男性の方も女性の方も、楽しみながらスッキリ、リフレッシュしましょう。
ZUMBA	【難易度】☆☆☆		ラテンのリズムを取り入れた話題のエクササイズです。脂肪燃焼効果だけではなく、筋力トレーニングも期待できます。特にお腹周りの効果大！楽しく動き、楽しくシェイプアップ！動きや内容をやさしくしております。

※難易度については個人差があるため、参考程度です。