













# フィットネス教室 週間スケジュール

## 2024年 4月

【参加費】200円/1回(別途施設使用料が必要です。)

【定員】**22名**

靴袋をご持参ください

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	18:15~19:15 大森 IR   バランスリズム体操	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	19:30~20:30  天沼 IR   かんたん エンジョイエアロ	10:50~11:50  手代木 IR  健康太極拳	13:50~14:50  木津 IR  ZUMBA
<b>《教室参加方法》</b> 【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15分前から1階エントランスにて受付を行います。 ②フィットネス待機列にてお待ちください。券売機で参加券と施設利用権を購入し、参加券のみ受付にご提出ください。その後、施設利用券を持って2階ゲートへお進みいただき、3階体育室へ集合して下さい。  ★注意事項を全てご確認ください、ご了承の上ご参加ください。		<b>【★注意事項】</b> ◎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 ◎体調不良時は参加をお控えください。 ◎マスクの着用は個人の判断に委ねます。 ◎こまめな手洗いや手指消毒の徹底にご協力ください。 ◎咳エチケット（ハンカチ/タオルで抑える等）にご協力ください		12:30~13:30 荒井 IR  さわやかヨーガ	  ◎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】 4月1日(月)

【休講日】 4月29日(月/祝)

【問合せ先】 世田谷区立千歳温水プール管理事務所

TEL 03-3789-3911

## フィットネス教室 教室内容

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。
かんたんエンジョイエアロ	【難易度】★★★		簡単な基本ステップを組み合わせて、二つのバリエーションを通して繰り返し、楽しく動きます。
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。