

KSPA スポーツプログラム スタジオプログラム 10月

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
1 週目	☆お知らせ☆ 11/5(木)～11/16(月)は 熊本マスタースバドミントン チャンピオンシップ 開催のため全施設利用休止 となります。			★ 自給自足体操 9:30～10:20	★ピラティス 9:30～10:20	★ パワーヨガ 10:00～10:50
				★ リラクゼーションヨガ 13:30～14:20	★ 自給自足体操 10:45～11:35	★ ZUMBA 11:05～11:55 
				初級エアロ 18:50～19:40 	筋力トレーニング 13:30～14:20 	
				ZUMBA 19:50～20:40 		
2 週目	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	★ リラクゼーションヨガ 10:30～11:20	休館日	筋力トレーニング 10:00～10:50 	★ 自給自足体操 9:30～10:20	★ピラティス 9:30～10:20	★ パワーヨガ 10:00～10:50
	筋トレ & ボールストレッチ 13:30～14:20		フラダンス 11:05～11:55	★ リラクゼーションヨガ 13:30～14:20	★ 自給自足体操 10:45～11:35	★ ZUMBA 11:05～11:55 
	初級エアロ 18:50～19:40 		★ピラティス 13:30～14:20	初級エアロ 18:50～19:40 	やさしいエアロ 13:30～14:20 	
	リラクゼーションヨガ 19:50～20:40		リラクゼーションヨガ 19:00～19:50	ZUMBA 19:50～20:40 		
3 週目	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	 スポーツの日 プログラム お休み	休館日	eスト & ボールストレッチ 10:00～10:50	★ 自給自足体操 9:30～10:20	★ ピラティス 9:30～10:20	★ パワーヨガ 10:00～10:50
			フラダンス 11:05～11:55	★ リラクゼーションヨガ 13:30～14:20	★ 自給自足体操 10:45～11:35	★ ZUMBA 11:05～11:55 
			★ピラティス 13:30～14:20	初級エアロ 18:50～19:40 	筋力トレーニング 13:30～14:20 	
			リラクゼーションヨガ 19:00～19:50	ZUMBA 19:50～20:40 		
4 週目	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	★ リラクゼーションヨガ 10:30～11:20	休館日	筋力トレーニング 10:00～10:50 	★ 自給自足体操 9:30～10:20	★ピラティス 9:30～10:20	★ パワーヨガ 10:00～10:50
	筋トレ & ボールストレッチ 13:30～14:20		フラダンス 11:05～11:55	★ リラクゼーションヨガ 13:30～14:20	★ 自給自足体操 10:45～11:35	★ ZUMBA 11:05～11:55 
	初級エアロ 18:50～19:40 		★ピラティス 13:30～14:20	初級エアロ 18:50～19:40 	バーベルトレーニング 13:30～14:20 	
	リラクゼーションヨガ 19:50～20:40		リラクゼーションヨガ 19:00～19:50	ZUMBA 19:50～20:40 		
5 週目	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	★ リラクゼーションヨガ 10:30～11:20	休館日	やさしいエアロ 10:00～10:50 	★ 自給自足体操 9:30～10:20	★ピラティス 9:30～10:20	★ パワーヨガ 10:00～10:50
	筋トレ & ボールストレッチ 13:30～14:20		フラダンス 11:05～11:55	★ リラクゼーションヨガ 13:30～14:20	★ 自給自足体操 10:45～11:35	★ ZUMBA 11:05～11:55 
	初級エアロ 18:50～19:40		★ピラティス 13:30～14:20	初級エアロ 18:50～19:40 	リズム体操 13:30～14:20 	
	リラクゼーションヨガ 19:50～20:40		リラクゼーションヨガ 19:00～19:50	ZUMBA 19:50～20:40 		

■定員:各 45名 ※先着順 定員に達し次第、受付終了

■受付:教室開始15分前より開始 元気体力測定室よりご入場ください。

教室欄に★マークがついている教室は整理券が必要です。

整理券は、各教室開始30分前よりトレーニング室側自販機前で配布します。

■備考:教室欄にマークがついている教室では室内シューズが必要です。

※火曜・日曜・祝日はスポーツプログラムはお休みです。

■ 料 金 ■		☆お知らせ☆ 10月7日(水)のキッズスポーツは、温水プールで「水遊び」を実施します。 
1回券	600円/回	
回数券	6,000円/11枚綴り 【期限なし・返金不可】	
スポーツプログラム会員	4,500円/月	
スポーツプログラム+VF会員 (バーチャルプログラムオプション)	6,000円/月	

■対象者:18歳以上(キッズスポーツを除く)

【 KSPA・ミズノアクア 】 水中で音楽にあわせた全身運動

月	10:10~11:00	プール	・	5日	・	19日	・	料 金	定 員
								600円	20名

【 スイミング(泳法指導) 】 クロールの基本を身につける

木	13:30~14:30	プール	1日	8日	15日	22日	29日	料 金	定 員
								600円	15名

【 テニスサークル 】 初級者対象 参加者でゲームを行います

木	10:00~12:00	大体育室	・	8日	・	22日	・	料 金	定 員
								500円	14名

【 キッズスポーツ 】 ※3歳~就学前の幼児対象 ★10月のテーマは「投げる」

水	15:00~16:00	中体育室	・	7日	14日	21日	・	料 金	定 員
								500円	20名

※10月7日のキッズスポーツは温水プールにて水遊びを実施します(要申込み)

《スタジオプログラム内容》

プログラム	レベル	内 容
やさしいエアロ	☆	初心者の方を対象にエアロビックダンスの基本を行います。
初級エアロ	☆☆	基本的なステップを中心にアレンジしていきます。
ZUMBA	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
筋トレ&ポールストレッチ	☆	体力に自信のない方やこれから運動を始める方にお勧めです！
eスト&ポールストレッチ	☆	
筋力トレーニング	☆☆	自重・ダンベル・バーベルなどを用いて、全身を鍛える筋トレプログラムです。
自給自足体操	☆	ゆったりとした呼吸に合わせた軽い体操です。中高齢者の方におすすめ。
ピラティス	☆	体の奥深くにある筋肉(インナーマッスル)特に体の芯(コア)となる筋肉を鍛える運動です。
パワーヨガ	☆	呼吸に合わせてポーズを連続させながら体を動かし、筋力トレーニングの要素を交えたヨガです。
リラクゼーションヨガ	☆	呼吸法を使って全身を調整するポーズを行い、心身をリラックスさせる運動です。
フラダンス	☆	初心者の方を対象にフラダンスの基礎から行います。
ウララサーキットライト	☆	椅子に座ったままの筋トレ・有酸素運動を行い運動機能の向上を目的としたプログラムです。