













# 1日スポーツ教室 プログラム内容説明

《運動強度》  
低い  →  高い

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内容
かんたんエアロⅡ	水	9:30~10:30	小学5年生以上	60人		基本の動きにバリエーションを加えた初中級者向けのクラスです。
かんたんエアロ	水	13:30~14:20		35人		初めての方でも参加していただけるウォーキングレベル（ジョギングは行いません）のクラスです。
かんたんステップ	金	10:50~11:40		35人	  	ステップ台だけ +1段 +2段 初心者の方でも気軽に参加できるステップ台を使って、基本のステップを行うクラスです。
ステップ&ダンベル	木	19:00~20:00	中学生以下除く	35人	  	ステップ台だけ +1段 +2段 ステップ台を使って、基本のステップを中心とした有酸素運動を行い、その後、ダンベルを使ったトレーニングで身体を引き締めます。
シェイプアップ	金	9:30~10:30		35人		簡単なエアロビクスで有酸素運動を行った後、ダンベル等を使ったトレーニングで身体を引き締めます。
トータルトレーニング	土	10:00~11:30		35人	  	ステップ台だけ +1段 +2段 有酸素運動と筋力トレーニング、軽スポーツなどを取り入れた運動を行います。
ストレッチ&ダンベル	水	10:45~11:45		50人		ストレッチ体操でリフレッシュし、ダンベルを使って身体を引き締める運動を行います。
いきいき体操	木	10:00~11:00		40人		楽しく準備運動を行った後、レクリエーションゲーム、軽スポーツ、軽い筋力トレーニング等を行う初心者向けのクラスです。
健康ストレッチ	金	13:30~14:30		35人		ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動等を行うゆっくりとしたクラスです。
トレーニング室利用者 実技講習会 《予約制》	月 【第2月曜は休講】	10:00~11:00		5人	/	/
	水	19:15~20:15	5人			
	土	15:15~16:15	5人			
クライミング 1日体験 《予約制》 ※毎月市報すいたに掲載	土 【第1土曜は休講】	13:30~14:30	小学生以上 (未登録者)	10人	/	クライミングウォールを楽しく安全に体験する教室で、初めての方でも参加していただけます。 ※雨天や強風等のコンディション不良の場合は中止になります。

★ 運動強度はあくまでも目安です。個人によって体力の差がありますので無理のない教室（運動強度）を選んでください。

（※ 運動時はマスクを着用したまま行える強度での運動をお願いします）