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 【11/23は休講】	9:30～10:30	小学５年生以上	120人	♥♥♥	ジョギングを含んだクラスで、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 【11/23は休講】	13:30～14:20		50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 【9/23は休講】	10:50～11:40		50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 【11/3は休講】	19:00～20:00	中学生以下除く	50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 【9/23は休講】	9:30～10:30		50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 【11/19は休講】	10:00～11:30		50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 【11/23は休講】	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 【11/3は休講】	10:00～11:00		50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 【9/23は休講】	13:30～14:30		50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･9/19は休講】	10:00～11:00		5人		トレーニング室を正しく、安全に使用するための実技講習会です。 １回の受講で登録証を発行します。 希望日の前月１日（１月は、４日）から定員になるまで、来館または電話にて受付します。
	水 【11/23は休講】	19:15～20:15				
	土 【11/19は休講】	15:15～16:15				
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、12月、1月、2月は休講】	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。