プログラムスケジュール表　２０２３年 ４月～６月

メタックス体育館はだのトレーニングルーム

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	第2武道場	トレーニングルーム	レク室	レク室	トレーニングルーム	レク室	第1or第2武道場	トレーニングルーム	トレーニングルーム
10:00			10:00～11:00 コアクロス （当日受付型） 美濃 定員9名	10:00～11:00 ストレッチ & チューブ体操 （当日受付型） 美濃 定員10名		長めのタオルお持ちください 10:00～11:00 ペルビック ストレッチ （当日受付型） 湯山 定員11名			10:00～11:00 X55(エクストリーム55) （当日受付型） 美濃 定員12名
11:00		11:30～12:30 ハワイアンフラ （当日受付型） 中村 定員12名		11:30～12:30 X55(エクストリーム55) （当日受付型） 美濃 定員9名	11:05～12:05 コース型教室 やさしい気功教室 （事前受付型） NOE ★事前の申込が必要です NEW	11:15～12:15 コース型教室 やさしいヨガ教室 （事前受付型） 関本 ★事前の申込が必要です NEW		11:30～12:30 X55(エクストリーム55) （当日受付型） 美濃 定員12名	11:30～12:30 ボディコンバット （当日受付型） 美濃 定員12名
12:00								13:00～14:00 ボディコンバット （当日受付型） 美濃 定員12名	
13:00									
14:00									
15:00						こども向け レッスン♪			
16:00							16:00～17:00 ZUMBA®KIDS （当日受付型） 村山 定員25名		
17:00							年長～小学6年生対象 保護者様の見学できます		
18:00									
19:00	19:30～20:30 ボディコンバット （当日受付型） 美濃 定員20名								
20:00									

マーク表記

安心マーク

初めての方、体力に不安がある方も安心して楽しめます。

シューズマーク

踵が覆われたフィットネスシューズが必要です。

おすすめプログラム

ボディコンバット　格闘技系の動作でストレス解消

X55　全身の脂肪燃焼と筋力UP

コアクロス　体幹部分（コア）を鍛える

ミニレッスン３０スケジュール

メタックス体育館はだのトレーニングルーム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム
10:00							
11:00	10:30~11:00 ミニレッスン30 いすストレッチ 定員１０名 参加費２００円（税込）	11:15~11:45 ミニレッスン30 ソフトジムボール 定員１０名 参加費２００円（税込）			11:00~11:30 ミニレッスン30 ぷちトレ 定員１０名 参加費２００円（税込）	11:00~11:30 ミニレッスン30 かんたん筋トレ 定員１０名 参加費２００円（税込）	
12:00			12:45~13:15 ミニレッスン30 らくらくストレッチ 定員１０名 参加費２００円（税込）	11:30~12:00 ミニレッスン30 バランスボール 定員１０名 参加費２００円（税込）			12:45~13:15 ミニレッスン30 のびのびストレッチ 定員１０名 参加費２００円（税込）
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							

マーク表記

安心マーク

初めての方、体力に不安がある方も安心して楽しめま

ミニレッスン３０内容

いすストレッチ・・・いすを使用してかんたんなストレッチを行うクラスです。
ソフトジムボール・・・小さめのボールを使用して体幹強化やストレッチを行うクラスです。
らくらくストレッチ・・・ムリなく楽にストレッチを行うクラスです。
バランスボール・・・大きめのボールを使用して体幹強化やストレッチを行うクラスです。
ぷちトレ・・・・・・自重でかんたんな筋トレを行うクラスです。
かんたん筋トレ・・・自重やダンベルなどを使用してかんたんな筋トレを行うクラスです。
のびのびストレッチ・・・ゆったりとのんびりストレッチを行うクラスです。

参加手順

①1階券売機にてミニレッスン30券（200円）を購入。
②レッスン時間までにトレーニングルームへ集合。
③レッスン開始時にミニレッスン券をスタッフへ渡します。

注意事項

- 運動に適した服装でご参加ください。
- レッスン開始時間に遅れないようにしてください。
- 定員となりしだい、受付終了となります。
- 体調がすぐれないときは参加を控えましょう。
- 無理をせず、ご自分ペースで行いましょう。
- 水分の補給はこまめに行いましょう。
- レッスンプログラムは変更する場合がございます。

プログラム紹介

プログラム	内容
ボディコンバット（レズミルズ）	ボクシング、テコンドー、空手などの格闘技の動きをベースにした有酸素運動です。レズミルズの人気プログラム。
X５５　（ラディカルフィットネス）	ステップ台やライトウエイトを使用した全身の脂肪燃焼と筋力UPを目指す有酸素運動です。
コアクロス	体幹部分（コア）を集中に鍛えることで、体全体のバランスが良くなり、体の負担を軽減するエクササイズです。
ZUMBA®KIDS	年長～小学校6年生を対象とし、ラテン系の音楽とダンスを通して音感やリズム感、創造性などを養い、子どもの折れない心と体力を育てます。
ペルビックストレッチ	骨盤付近の筋肉をほぐすことによりゆがみを改善し、腰痛予防や尿漏れ防止などの効果が期待できるエクササイズです。
ハワイアンフラ	ハワイアンの曲に合わせてゆったりと踊り、心がリラックスできると共に、シェイプアップ効果も期待できる癒しのダンスプログラムです。
ストレッチ ＆チューブ体操	ストレッチでカラダをほぐしながら、チューブを使って全身の筋肉を動かすことで肩こりやひざ痛、腰痛などに効果が期待できるクラスです。
やさしいヨガ教室（事前申込型）	呼吸や姿勢、瞑想などを組み合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定を図ります。初めての方でも安心です（事前のお申込が必要です）
やさしい気功教室（事前申込型）	呼吸に合わせ、ゆっくりとした運動で精神や自律神経のバランスを整えます。気のエネルギーでカラダの中から元気をアップ（事前の申込が必要です）

プログラムの参加について

レッスン参加方法

①1階受付にて整理券（お一人様1枚）をお取りになり、券売機にてレッスン券の購入をお願いいたします（整理券がなくなり次第、販売終了となります）
※整理券はレッスン開始1時間前に1階受付に設置いたします。　　※整理券はレッスン開始５分前になりましたらさげてしまいますのでご注意ください。
※1回参加費：700円（税込）➡ボディコンバット、X５５、コアクロス
650円（税込）➡ZUNBA®KIDS、ペルビックストレッチ、ハワイアンフラ、ストレッチ＆チューブ体操
②レッスン券の裏側に整理券番号、お名前、年齢、連絡先を記入します(いただいた個人情報については利用目的以外は使用いたしません)
③着替えを済ませ、トレーニングルームまたは第２武道場へお越しください（入室はレッスン開始１０分前です、ストレッチ等にご活用ください）
④整理券とレッスン券をお持ちになり、レッスンインストラクターへお渡しください。

注意事項

①各レッスンプログラムは有料です。　※７０歳以上の方も有料です。
②レッスン途中の入退場はご遠慮ください。※レッスン中に途中退場し、次のレッスンの整理券を取りに行くことはできませんのでご注意ください。
③無理をせず、ご自分のペースでレッスンしましょう。
④レッスン中に体調が悪くなりましたら、インストラクターまでお知らせください。
⑤大声を出す行為や独自のパフォーマンス等はご遠慮ください。
⑥ご妊娠されている方や医師からの運動制限がある方の参加はご遠慮ください。
⑦他の参加者へ迷惑となる行為はご遠慮ください。