

※事情により休講等があります！  
HPもチェックをお願いします！！

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 AM							
9:30 AM							
10:00 AM			クール制教室				
10:30 AM	リズムホップダンス 長田結花 会議室 10:30~11:30 定員18名	エンジョイピクス 渡邊奈央子 エクササイズルーム 10:00~11:00 定員28名	ビギナーピラティス 清水しのぶ エクササイズルーム 10:00~10:50 定員26名	オリジナルピクス 渡邊奈央子 エクササイズルーム 10:30~11:30 定員25名	ハッピー&ジョイフラ 飯島 芳 柔道場 10:00~11:00 定員35名	のびのび健康体操 岩下真利子 柔道場 10:00~11:00 定員40名	タールを ご注意ください！ 10分増えたけど、 お値段そのまま♪
11:00 AM							
11:10 AM			ベーシックピラティス 清水しのぶ エクササイズルーム 11:10~12:00 定員26名				
11:30 AM						ミスノストレッチ50 今井郁弥 会議室 10:30~11:20 定員23名	
12:00 PM							
12:30 PM	★ プログラムスケジュールは状況に応じて内容等を変更する場合があります						
1:00 PM					ヨガマット、または大きめのバスタオルがあればご注意ください！	ヨガマット、または大きめのバスタオルがあればご注意ください！	
1:30 PM		ボディバランス 【マルチケア】 相澤かおり 会議室 1:00~2:10 定員20名	ララサーキットライト (ミスノオリジナルフィットネス) 今井郁弥 会議室 1:30~2:30 定員20名		カラダ元気体操 徳宮君枝 エクササイズルーム 1:30~2:30 定員22名	いきいきヨガ 黒田千種 会議室 1:30~2:30 定員20名	
2:00 PM							
2:30 PM		ボディバランス 相澤かおり 剣道場 2:30~3:30 定員30名					
3:00 PM					ズンバ 徳宮君枝 エクササイズルーム 3:00~4:00 定員25名		
3:30 PM	クール制教室						
4:00 PM	フレイルバスター 清水しのぶ エクササイズルーム 3:30~4:30 定員26名						
4:30 PM							
5:00 PM							
5:30 PM							
6:00 PM							
6:30 PM							
7:00 PM							
7:30 PM	ズンバ 徳宮君枝 エクササイズルーム 7:30~8:30 定員25名	MEGA DANZ ATSU エクササイズルーム 7:30~8:30 定員22名	リラックス夜ヨガ Megumi 会議室 7:30~8:30 定員22名			MEGA DANZ Arisa Hakoyama エクササイズルーム 7:30~8:30 定員22名	
8:00 PM							
8:30 PM							
9:00 PM							
10:00 PM							

★ 祝日・特別プログラム予定しています！別途チラシをご確認ください！  
★【かざすくん】をお持ちの方は各プログラム受付時に専用端末にかざしてください！

・運動に適した服装、タオル、飲み物をご用意ください。  
・持ち物やお休みの日は裏面のプログラムの内容をご確認ください。  
・プログラムの休止、曜日や時間の変更があります。

■ 受付方法について 市外の方も参加できます！

- ①窓口で検温をしてください。(レッスンで開始30分前~)
- ②整理券をお取りいただき、参加費を券売機でお支払いください。
- ③レッスンカードご提示・名簿記入と健康チェックをお願いします。
- ④会場にはレッスン開始10分前から入場できます。  
(※講師による準備がない場合は10分以上前より入場可)
- ⑤定員はプログラムごとに設定しており、先着順でのご案内となります。
- ⑥裏面の「参加者の皆様へ」を必ずご確認ください。

参加費 600円 (市内・市外) ミスノストレッチ50の参加費は1回500円です！



プログラム回数券あります！！！！

600円PG回数券2800円  
500円PG回数券2300円

■ 志木市民体育館 指定管理者 ミズノグループ  
開館時間/午前8時30分~午後10時  
休館日/・偶数月の第一月曜日 ・年末年始 (12/29~1/3)  
臨時休館する場合があります。  
※個人開放の予定時間は公共施設予約システムでご覧になれます。  
住所/館2-2-5 TEL048(474)7666 FAX048(476)9303

# プログラムの内容 ※休館日は10/7（月）、12/2（月）です！

		曜日 時間	持ち物	お休みの日	年内最終 レッスン日	居室変更日
リズムホップダンス	懐かしい曲から最新の曲まで！音楽に合わせて楽しく踊るクラスです♪	月 60分	室内シューズ	10/7、10/14、12/2、12/16	12/23	
フレイルバスター ～クール制レッスン～	フレイルを撃退せよ!!ヒップホップを中心としたダンスで有酸素運動と足腰の筋力を向上・維持、バランスを保つようにしましょう♪	月 60分		※クール制教室 お休みは別途チラシをご確認ください。		
ズンバ（夜） 19:30～	ラテン系音楽を中心に楽しく体幹を使うダンスフィットネスです♪	月 60分	室内シューズ	10/7、10/14、11/4、12/2	12/23	
エンジョイビクス	音楽に合わせて、楽しく身体を動かし、しっかり汗のかけるクラスです！	火 60分	室内シューズ	お休みなし	12/24	
ボディバランス 【マルチケア】	深層部まで行き届くストレッチ・経路マッサージ・瞑想で自分へのご褒美時間を提供します！	火 70分		10/29、12/24	12/17	10/1【剣道場】
ボディバランス	古き良き時代の音楽に合わせた日常生活活動を助長する動きのあるダンスエクササイズ♪	火 60分	室内シューズ	10/29、12/24	12/17	
ラディカルフィットネス MEGA DANZ®	世界のダンスジャンル結集させたシェイプアップ・リフレッシュダンスプログラム！！	火 60分	室内シューズ	10/15	12/24	
ビギナー・ピラティス ～クール制レッスン～	ピラティス初心者の方におススメ！高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズ♪	水 50分	ヨガマット (ご自身のがあれば)	※クール制教室 お休みは別途チラシをご確認ください。		
ベーシック・ピラティス	ピラティスをもっと奥深く！ビギナー・ピラティスから少し踏み込んだ内容のエクササイズ♪	水 50分	ヨガマット (ご自身のがあれば)	10/30、11/27	12/25	
ミズノオリジナルフィットネス (ララサーキットライト)	自分の体重を使った筋カトレーニングと、有酸素運動であるリズム体操を同時に行います♪	水 60分	室内シューズ	お休みなし	12/25	10/2【剣道場】
リラックス夜ヨガ	体をほぐしながら疲れを取っていく夜ヨガ時間 ゆったりと心と体を整えましょう☆	水 60分	ヨガマット (ご自身のがあれば)	12/25	12/18	
ハッピー＆ジョイフラ	心地良いフラソングに合わせて踊ることで、心地良い有酸素運動になります♪	木 60分		12/19	12/26	
カラダ元気体操	簡単な筋カトレーニング☆タオルストレッチなど☆体も心も元気になるプログラムです♪	木 60分	室内シューズ、タオル ヨガマットまたは大きめのバスタオル（あれば）	お休みなし	12/26	
オリジナルビクス	【火曜エンジョイビクス】の中級クラスになります 楽しく踊りながらちよっとハードに運動したい人向け！	木 60分	室内シューズ	お休みなし	12/26	
ズンバ（昼） 15:00～	ラテン系音楽を中心に楽しく体幹を使うダンスフィットネスです♪	木 60分	室内シューズ	お休みなし	12/26	
のびのび健康体操	全ての運動を音楽に乗せ、誰にでも簡単に楽しく行える健康体操です♪	金 60分		お休みなし	12/27	
ミズノストレッチ50	50分で様々なストレッチをします♪呼吸を意識し筋肉、関節を伸ばし、リラックスやストレス解消などを促進します♪	金 50分	タオル	お休みなし	12/27	
いきいきヨガ	心と身体の隅々までエネルギーを通し若々しく！	金 60分	ヨガマットまたは大きめのバスタオル（あれば）	お休みなし	12/27	10/11【柔道場】
ラディカルフィットネス MEGA DANZ®	世界のダンスジャンル結集させたシェイプアップ・リフレッシュダンスプログラム！！	金 60分	室内シューズ	お休みなし	12/27	

## ★特別プログラム★

**祝日・特別プログラムに関しては別途チラシにてご案内をさせていただきます！  
楽しみにお待ちしております！！**

### ■ 参加者の皆様へ（参加にあたってのルール）

- ①プログラム中のマスク着用は講師を含め、個人判断となりますが、大きな声での会話・過度な密接は控えましょう。
- ②体調に異変を感じたら無理をせず、インストラクターにお声がけください。
- ③レッスン終了後は床に落ちた汗や水分などを備え付けのモップで拭き取るようお願いいたします。
- ④レッスン終了後はスタジオ内換気をさせていただきます。会話を控え速やかな退出にご協力ください。
- ⑤水分補給やゼリーなどのエネルギー補給は積極的に行なってください。
- ⑥一部プログラムは休止となる場合がございます。予めご了承ください。
- ⑦特殊な事情等で急遽、変更や休止になる場合がございます。館内の掲示およびHPにて最新の情報をご確認ください。

### ■ マスク着用時の注意について

マスクを着用しての運動は、呼吸がしづらいために低酸素状態になる可能性があります。注意が必要です。特に久しぶりの運動再開の場合は、身体機能が低下している恐れがあり、思わぬケガの恐れもありますので、以下の点に注意してください。

#### ①心肺機能への負担に注意

低酸素状態で運動を続けると心肺機能に負担がかかります。無理をせず、つらくなったら動きを小さくするなど、負荷を少し軽くすることを意識してください。

#### ②熱中症、脱水症状に注意

マスクでの運動は、湿度が保たれることで喉の渇きを感じにくくなり、脱水や熱中症の可能性が高まります。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけてください。

### ■ お願い

- ①健康な方向けのプログラムです。体調は自己又は保護者による管理をお願いいたします。事前に検温を行い、「健康確認票」でご自分の健康状態を確認してください。無理はしないようお願いいたします。
- ②以下に該当する、感染による重症化を引き起こす疾病をお持ちの方は、ご自身の安全のためしばらくの間、レッスン参加をお控えください。  
\*糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方。  
\*人口透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。
- ③クラス開始後の途中入場や途中退出は安全のためご遠慮ください。
- ④香りの強いもの（香水や整髪料など）をつけての参加はご遠慮ください。
- ⑤ご不明な点は窓口までお尋ねください。