

# 1日スポーツ教室 (都度払いで参加できます)

	月	火	水	木	金	土
9:30						
9:45	ストレッチ & ダンベル ★	健康 ストレッチ ★	かんたん エアロ ★★	ストレッチ & ダンベル ★	健康 ストレッチ ★	ステップ & ダンベル ★★
10:30						
10:35						
10:50			シェイプ アップ ★★			
11:50						
13:30						
14:30		健康 ストレッチ ★		シェイプ アップ ★★	いきいき 体操 ★	
19:00						
20:00				エアロビック エクササイズ ★★		

- ★ ……………運動強度(低)
- ★★ ……………運動強度(中)
- ★★★ ……運動強度(高)

## 1日スポーツ教室に参加するには……

※シューズが必要です

券売機でチケット購入

↓

チケットと個人使用登録証を窓口へ

(個人使用登録証をお持ちでない方は申請書を記入してください)

↓

体育室で準備をしてお待ちください

受講料: 大人市内料金

(高校生以上市内在住、在勤、在学者) ⇒ ￥150-

子ども市内料金

(市内在住、在学の小中学生) ⇒ ￥70-

大人市外料金

⇒ ￥300-

子ども市外料金

⇒ ￥140-

## <レッスン内容はこちら♪> ※シューズが必要です

- ・ストレッチ&ダンベル……………ストレッチや体操で身体をほくした後に、ダンベルを使って筋力トレーニングを行います。運動初心者の方も大歓迎です！
- ・健康ストレッチ……………これから運動を始めようかな…と思っている方、久しぶりに身体を動かしたい方におすすめの教室です。かんたんなストレッチや筋力トレーニング、頭の体操など楽しく身体を動かしていただけます！
- ・かんたんエアロ……………運動強度やや高めですが、音楽に合わせて身体を動かすので、楽しく参加していただけます。しっかり身体を動かして汗をかきたい方へおすすめです！
- ・シェイプアップ……………音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動とダンベルを使った筋力トレーニングを行う教室です。少し運動強度は高めですが、しっかり汗もかけて終わった後は気分爽快！
- ・いきいき体操……………体力に自信がなくても、運動が初めてでも大丈夫！かんたんなストレッチや体操をしたり頭の体操やスポーツで身体を動かします。楽しいのであっという間に時間が過ぎちゃいます。
- ・ステップ&ダンベル……………ステップを使った昇降運動とダンベルを使った筋力トレーニングの組み合わせ。運動強度も高めなので、しっかりと身体を動かして汗を流したい方におすすめです！！
- ・エアロビックエクササイズ……………少しおもしろいエアロビクスに挑戦したい方はぜひ！！しっかり動いていい汗流しましょう！