

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 AM							
9:30 AM							
10:00 AM							
10:30 AM							
10:50 AM							
11:00 AM							
11:10 AM							
11:30 AM							
12:00 PM							
12:30 PM							
1:00 PM							
1:30 PM							
2:00 PM							
2:30 PM							
3:00 PM							
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						
4:30 PM	定員25名						
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	MEGA DAZZ ミヤガワ カツヒト エクササイズルーム 7:30~8:30	リラックス夜ヨガ Megumi 会議室 7:30~8:30				
8:00 PM	定員25名	定員22名	定員22名				
8:30 PM							
9:00 PM							
10:00 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

ヨガマット、または大きめなバスタオルがあればご用意ください！

カラダ元気体操  
徳宮君枝  
エクササイズルーム  
1:30~2:30いきいきヨガ  
黒田千種  
会議室  
1:30~2:30ズンバ  
徳宮君枝  
エクササイズルーム  
3:00~4:00

定員25名

★ 7月より  
かざすくんのプログラムポイントを再開してます！  
各プログラム受付時に専用端末にかざして下さい！・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！

- 窓口で検温をしてください。（レッスンで開始30分前～）
- 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。
- 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。
- 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)
- 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。
- 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） ミズノストレッチ40の参加費は1回500円です！

※7月1日～プログラム参加費の価格を改定させていただきます。

500円プログラム→600円  
400円プログラム→500円

価格改定によりお客様にはご負担とご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご了承いただけますようお願い申し上げます。

## ■ 志木市民体育館 指定管理者 ミズノグループ

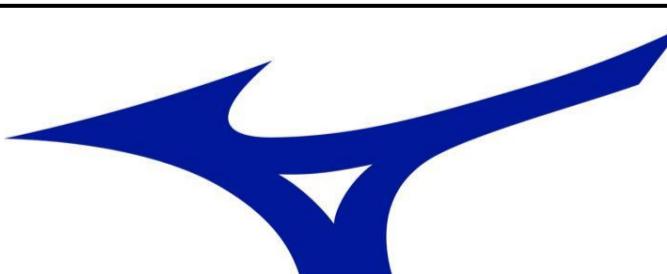
開館時間／午前8時30分～午後10時

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 ※8/7（月）は休館日です。

曜日 時間	持ち物	お休みの日	居室変更日		
<b>NEW !</b> 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	7/24、8/7、9/25	
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	8/7、9/18	
エンジョイピクス	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	8/15、9/12、9/26	
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	8/8、8/15、8/22、9/26	
ラディカルフィットネス MEGA DANZ®	世界のダンスジャンルを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	8/15	
ピギナー・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		※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！ ピギナー・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)	8/16	
LaLaLaCircuit Lite (ラララーサーキットライト)	自分の体重を使った筋力トレーニングと、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	
リラックス夜ヨガ 19:30～	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)	お休みなし	
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		お休みなし	
カラダ元気体操	簡単な筋力トレーニング☆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	
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	
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		8/11、9/1	
ミズノストレッチ40	40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 40分	タオル	お休みなし	
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）	8/25	9/15 (エクササイズルーム)

## ★特別プログラム★

①7/3、7/10、7/17【カオリメソッド 瞑想と3種のストレッチ】

②7/17 【ズンバ&メガダンス】

詳細は別途チラシをご確認ください！！

### ■ 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。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もございます。
- 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、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、以下の点を注意してください。

- 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という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します。
- ②以下に該当する、感染による重症化を引き起こしうる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。