

※受付にてチケットをお買い求めの上、ご参加下さい
※天災等、都合によりレッスンを中止することがあります

東海市民体育館内

2020.7月～9月 big-sプログラム

月曜

pon! pon! トランポリン(山下・加藤・徳和)

料金:700円

定員:20人

場所:サブアリーナ

【時間】

13:30～14:30



火曜

POP MUSICでエアロビクス(平井)

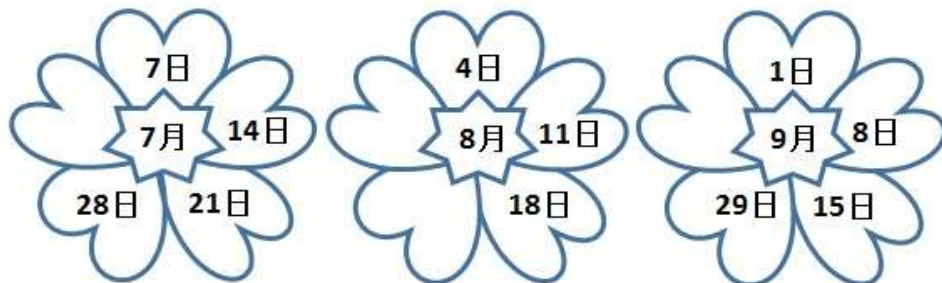
料金:500円

定員:50人

場所:剣道場

【時間】

13:30～14:15



水曜

心と体のためのヨガ(水谷)

料金:700円

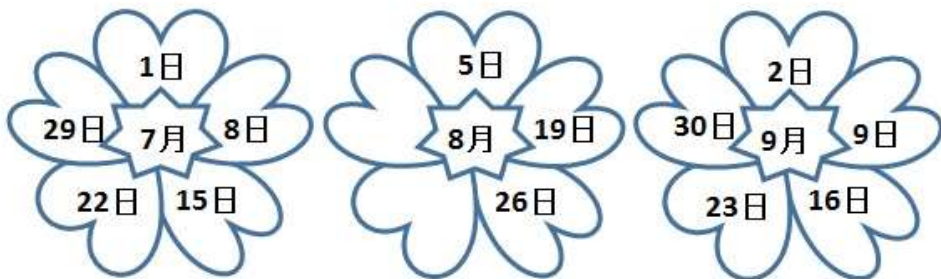
定員:60人

(7月末までは定員40名まで)

場所:柔道場

【時間】

10:45～11:45



木曜

パワーヨガ(早見)

料金:700円

定員:60人

(7月末までは定員40名まで)

場所:柔道場

【時間】

11:30～12:30



※6月15日号の広報とうかいには開催予定で掲載しておりましたが、講師判断により、パワーヨガに関しては、**9月まで休講**とさせていただきます。お知らせが遅くなり、大変申し訳ございません。

レッスンのご案内

曜日	レッスン名	時間	強度	難易度	説明
月	pon! pon! トランポリン	60分	★★～	😊～	運動不足の方にオススメです。 バランス感覚や姿勢改善の効果が 期待できます。
火	POP MUSICで エアロピクス	45分	★～★★	😊～	なつかしい、聞き覚えのある曲でエアロ ピクス！お馴染みの曲に合わせて踊って みましょう。
水	心と体のための ヨガ	60分	★	😊	1つ1つのポーズをじっくりととっていき ます。外見はもちろん内側から輝くよ うな美しさを目指して。
木	パワーヨガ	60分	★★★	😊😊	「筋肉トレーニング」と「瞑想」を中心に 『静』と『動』のポーズを流れる様に行い、短 期間に肉体改造を目指します。高いダイエット 効果を実感しましょう！

※ 対象：16歳以上の方

※ 都合により、プログラムを中止することがあります。あらかじめご了承ください。

※ 番号札のお渡しは開始時間の2時間前～です。（朝の受付は9時～）

★運動できる服装で、お飲物（こまめに水分補給を！）、汗拭きタオル
（POP MUSICでエアロピクスは室内用靴）をご持参ください。

★心と体のためのヨガ、パワーヨガにご参加の方で、
ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

※ 下記の表示がプログラムの目安となっております。
（体力や体調などに合わせて、参加プログラムをご選択ください。）

強 度 の 目 安		
★★★	4～6メッツ相当	楽である～ややきつい
★★	3～4メッツ相当	楽である
★	3メッツ相当	かなり楽である

難 易 度 の 目 安	
😊😊	中級ランク
😊	初級ランク

東海市立勤労センター

【スタジオプログラム】予定表

東海市高橋須賀町榊形1-7

お問い合わせ

0562-33-3377

※スタジオプログラムは都合により変更となる場合がございます。

※2020年4月～

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	★名前変更 エアロビクス中級 レベル1 9:30-10:30 (りか)		コリオエアロ 9:30-10:30 (伊藤)		ボディメンテナンス 9:30-10:30 (鈴木)		
11:00	やさしいyoga 10:45-11:45 (さち)			ヨガ60 10:45-11:45 (さち)	ラテンエアロ 11:00-12:00 (鈴木)	★名前変更 エアロビクス中級 レベル2 10:40-11:40 (平井)	ラテンエアロ (第3週のみ) 10:30-11:30 (鈴木)
11:45							
13:00							
14:00					ゆったりヨガ 13:30-14:30 (水谷)		
15:00		ラテンエアロ 14:30-15:30 (鈴木)					
15:30							
19:00				ピラティス 18:30-19:30 (りか)		★講師・内容変更 肩リフレッシュヨガ 18:30-19:30 (KACFD)	
20:00			エアロビクスラン中級 19:30-20:30 (平井)	★名前変更 エアロビクス中級 レベル2 19:45-20:45 (りか)		★講師・名前変更 エアロビクス中級 レベル1 19:45-20:45 (平井)	
21:00							

1レッスン 500円
兼体育館受付機券売機にて
チケット販売中

プログラムのご案内 (各プログラムの定員は先着25名まで)

プログラム名	担当	説明
やさしいyoga	さち	自分のからだを優しくいたわる時間。ゆっくり呼吸を感じてからだをほぐしスッキリしましょう。
ゆったりヨガ	水谷	忙しい毎日の中で、ゆったりゆっくり自分と向き合う時間を持ち心と身体を整えましょう。
肩リフレッシュヨガ	KAORI	全身の血流を促進して、肩こり解消を目指しながら、筋力アップやシェイプアップ、どちらも叶えたい！欲張りさん向けのクラスです♪
ボディメンテナンス	鈴木	筋肉を刺激することで血流改善や硬くなった筋肉をほぐします。日頃のゆがみを解消しましょう。
ヨガ60	さち	身体が硬くても大丈夫です。無理をせず呼吸に意識を向け、ゆっくりポーズを味わい自分と向き合う時間を楽しみましょう。
ピラティス	りか	身体の奥の筋肉を鍛え、背骨や骨盤を正しい位置へと整えます。肩こり・腰痛などにも効果があります。
ラテンエアロ	鈴木	身体の基本、姿勢の基本、楽しい音楽に合わせて骨盤から全身を動かしていきます。
コリオエアロ	伊藤	エアロビクスの動きに慣れてきた方のステップUPクラスです。リズムチェンジやターン等を楽しみます。
エアロビクス中級 レベル1	りか・平井	難しすぎず、簡単すぎず、エアロビクス中級の基本的な動きをおこなうクラスです。動きに慣れたらレベル2にも参加してみましょう！
エアロビクス中級 レベル2	りか・平井	楽しい音楽に合わせて全身運動を楽しむクラスです。脂肪燃焼効果と持久力向上が期待できます。
エアロビクスラン中級	平井	エアロビクスの動きに、色々なステップを加えて楽しむクラスです。脂肪燃焼効果、リズム感や筋力アップの効果が期待できます。

【各プログラム参加までの手順】

- ① チケット購入。(料金/1レッスン 500円) ※東海市民体育館受付横券売機にてチケットをご購入下さい。
- ② 東海市民体育館の受付にて、プログラム開始時間の2時間前～5分前までに、プログラム参加の番号札を受け取ってください。(朝の受付時間は9時からです)※購入したチケットの半券は体育館受付で回収します。
- ③ 番号札を持参し、勤労センタースタジオへ移動下さい。
(スタジオ入場は基本、講座開始15分前又は講師到着後です。それまでは勤労センターロビーでお待ちください。)

※ 対象：16歳以上の方。

※ 都合により、プログラムを中止する場合がございます。予めご了承ください。

※ 東海市民体育館又は東海市立勤労センターのどちらかの施設が休館日の場合、当日の全講座は休講となります。

◆ 運動時にご持参頂くもの

- ① 運動に適した服装。(Tシャツ・ジャージなど) ※ロッカーはスタジオ内にごございます。(100円リターン式)
- ② タオル。③ 水分補給のできる飲みもの。(蓋付きの容器に限ります)
- ④ エアロビクスプログラムに参加される場合は、室内用シューズ(スニーカーに類するもの)をご持参ください。

■ 運動時に関する諸注意

飲酒での運動は厳禁とさせていただきます。また、水分補給はこまめに行ってください。体調には十分注意してください。
運動中に気分が悪くなったり、怪我をされた場合は講師(スタッフ)にお声掛けください。応急処置はしますがその後の責任及び健康管理に関する責任は負いませんのでご了承ください。(ご自身で傷害保険等の加入をお願いします)
妊娠中のご参加は、事前にかかりつけ医の承認を得た上で、ご相談下さい。(講座により参加不可の場合もあり)

2020年 7月～9月 勤労センタースタジオプログラム 日程表

	レッスン名	時間	担当	入退室時間	7月					8月					9月					
月	エアロビクス中級 レベル1	9:30-10:30	りか	9:15-10:40		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
	やさしいyoga	10:45-11:45	さち	10:30-11:55		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
火	ラテンエアロ	14:30-15:30	鈴木	14:15-15:55		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
水	コリオエアロ	9:30-10:30	伊藤	9:15-10:55	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
	エアロビクスラン中級	19:30-20:30	平井	19:15-20:55	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
木	ヨガ60	10:45-11:45	さち	10:30-11:55	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
	ピラティス	18:30-19:30	りか	18:15-19:40	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
	エアロビクス中級 レベル2	19:45-20:45	りか	19:30-20:55	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
金	ボディズ/テナンス	9:30-10:30	鈴木	9:15-10:55	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
	ラテンエアロ	11:00-12:00	鈴木	10:45-12:55	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
	ゆったりヨガ	13:30-14:30	水谷	13:15-14:55	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
土	エアロビクス中級 レベル2	10:40-11:40	平井	10:25-11:55	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
	肩リフレッシュヨガ	18:30-19:30	KAORI	18:15-19:40	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
	エアロビクス中級 レベル1	19:45-20:45	平井	19:30-20:55	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
日	ラテンエアロ	10:30-11:30	鈴木	10:15-11:55	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27	

(令和2年9月5日現在)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間、定員は13名までとさせていただきます。(全プログラム対象)

※入室時間は講師の到着時間により、多少前後する場合があります

プログラム開催日 休講日

※開催日は都合により変更される可能性があります

※1レッスン 500円

事前にお問い合わせください

※東海市民体育館の受付でチケットをご購入のうえ、ご参加下さい

※レッスン後にシャワーを使用されたい方は、体育館メインアリーナ隣接の更衣室のシャワーをご利用ください。(100円で7分間使用可能)