



ビッグ・エス プログラム



※天災等、都合によりレッスンを中止することがあります

開催日程表

月	pon! pon! トランポリン					木	かんたんストレッチボール				
曜日	[時間] 14:00～15:00					曜日	[時間] 10:30～11:30				
開催月	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	開催月	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
【4月】			10	17	24	【4月】		6	13	20	27
【5月】		8	15	22	29	【5月】		11	18	25	
【6月】		12	19	26		【6月】	1	8	15	22	29
[会場]	サブアリーナ(1F) ※5/15のみメインアリーナ					[会場]	柔道場(2F)				
[担当]	山下、加藤、徳和					[担当]	村上 綾(あやい)				
[定員]	20人		[参加料] ¥700			[定員]	10人		[参加料] ¥700		
[持ち物]	靴下を必ず着用してください					当館でもストレッチボールのご用意はございますが、 正規品のものをご持参いただいた方は、別途参加可能です。					

水	心と体のためのヨガ				
曜日	[時間] 10:45～11:45				
開催月	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
【4月】		5	12	19	26
【5月】		10	17	24	31
【6月】		7	14	21	28
[会場]	柔道場(2F)				
[担当]	水谷				
[定員]	40人		[参加料] ¥700		
[持ち物]	お持ちの方はヨガマット				



各プログラム、動きやすい服装、お飲み物、タオルをご用意ください

参加日当日に、当館内券売機にて入場券をお買い求めいただき、番号札をお受け取りください

プログラムのご案内

対象：各16歳以上の方(妊娠中の方、産後3カ月未満の方以外)

※ご自身の体力や体調に合わせて、参加プログラムをご選択ください

曜日	プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
月	pon ! pon ! トランポリン	60分			最近、運動不足かも…と感じている方に 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☆
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、 ヨガでリラックス♪
木	かんたん ストレッチポール	60分			7つの簡単な動きで、姿勢が良くなる！？ ゴロゴロしながら、あなたの「首こり」・ 「肩こり」・「腰痛」にアプローチ。スト レッチポールを使って姿勢を身体にイン プットしていきます。

(朝の受付時間は午前9時からです) 強度の目安			難易度の目安	
	4～6メッツ相当	楽である～ややきつい		中級ランク
	3～4メッツ相当	楽である		初級ランク
	3メッツ相当	かなり楽である		

※券のご購入、番号札のお渡しは、開始時間の2時間前～です
(朝の受付時間は午前9時からです)

お問合せ先：東海市民体育館
TEL:0562-32-2311

東海市立勤労センター

【スタジオプログラム】予定表

東海市高横須賀町榎形1-7

お問い合わせ

0562-33-3377

2023年4月1日～

※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。

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						1レッスン 500円 ※体育館受付横断機にて チケット販売中	
10:00			コリオエアロ 9:30-10:30 (伊藤)				
11:00	やさしいyoga 10:45-11:45 (さち)			ヨガ60 10:45-11:45 (さち)		エアロビクス中級 レベル2 10:30-11:30 (平井)	ラテンエアロ (基本第3週) 10:30-11:30 (鈴木)
11:45							
12:00							
13:00							
14:00	ZUMBA 13:30-14:30 (大町)				ゆったりヨガ 13:30-14:30 (水谷)		エアロビクス中級 レベル2 13:30-14:30 (りか)
15:00		ラテンエアロ 14:30-15:30 (鈴木)					
18:00							
19:00				プログラム変更 トータルボディー メイキング 18:30-19:30 (りか)		肩リフレッシュヨガ 18:30-19:30 (KAORI)	
20:00			エアロビクスラン 中級 19:30-20:30 (平井)	エアロビクス中級 レベル2 19:45-20:45 (りか)			
21:00							

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)

2023年4月1日～

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。
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。
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♪
プログラム変更 トータルボディーメイキング	りか	ピラティスやストレッチ、体幹トレーニングなどを取り入れ、全身をバランス良く動かせるプログラムです。自分をもっと好きになる、身体づくりを目指しましょう！
ZUNBA	大町	ラテン音楽中心に楽しく踊るエクササイズです。ノリの良い明るい音楽を使い、心身ともに元気になれるプログラムです。
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めます。
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して下さい。
(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運動の出来る服装。(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/ZUMBA**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頂き、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)

東海市立勤労センター 0562-33-3377

2023年 4月～6月 勤労センタースタジオプログラム 日程表

1レッスン 各500円
通常定員:25人

	レッスン名	時間	担当	入退室時間	4月				5月				6月			
月	やさしいyoga	10:45-11:45	さち	10:30-11:55		3	10	17	24	1	8	15	22	29		
	ZUMBA	13:30-14:30	大町	13:15-14:55		3	10	17	24	1	8	15	22	29		
火	ラデンエアロ	14:30-15:30	鈴木	14:15-15:55		4	11	18	25	2	9	16	23	30		
水	コリオエアロ	9:30-10:30	伊藤	9:15-10:55		5	12	19	26	3	10	17	24	31		
	エアロビクスラン中級	19:30-20:30	平井	19:15-20:55		5	12	19	26	3	10	17	24	31		
木	ヨガ60	10:45-11:45	さち	10:30-11:55		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8
	トータルボディーメイキング プログラム変更	18:30-19:30	りか	18:15-19:40		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8
	エアロビクス 中級 レベル2	19:45-20:45	りか	19:30-20:55		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8
金	ゆったりヨガ	13:30-14:30	水谷	13:15-14:55		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9
土	エアロビクス 中級 レベル2	10:30-11:30	平井	10:15-11:55	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10
	肩リフレッシュヨガ	18:30-19:30	KAORI	18:15-19:40	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10
日	ラデンエアロ	10:30-11:30	鈴木	10:15-11:55	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11
	エアロビクス 中級 レベル2	13:30-14:30	りか	13:15-14:55	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11

☐ : プログラム開催日 ☒ : 休講日

[チケット購入可能時間] : 各プログラム開始時間の2時間前～5分前までとさせていただきます

※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。

※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。(先着順での受付とさせていただきます)

※開催日は都合により変更される可能性があります
事前にお問い合わせください。

【令和5年4月25日 改】