

# 特別教室・ HALFLESSON・SHORTプログラムのご案内

## フロア・特別教室

2019年4月～

曜日	時間	教室名	場所	定員	レベル	非会員料金	会員料金
日	10:00~11:00	モーニングエアロ	第一会議室	15	★★	施設利用料 360円 + 教室参加料 500円	施設利用料 180円 + 教室参加料 500円
月	9:30~10:30	ボディメイクトレーニング	多目的ルーム	18	★★		
	13:30~14:30	いきいき元気体操	第一会議室	15	★		
火	10:30~11:30	コアピューティー	第一会議室	15	★★★★		
水	11:00~12:00	リフレッシュエアロ	体育館	40	★★★★★		
	14:00~15:00	健康体操	第一会議室	15	★★		
木	13:00~14:00	やさしいヨガ	多目的ルーム	18	★		
	14:15~15:15	ヨガ	多目的ルーム	18	★★		
金	11:15~12:15	エアロシェイプ	体育館	40	★★★★		
	19:15~20:15	ダンベルDEシェイプ	第一会議室	15	★★★★★		
土	11:00~12:00	初めてのエアロピクス	体育館	40	★★		
	11:00~12:00	健康イス体操	ミーティングルーム	12	★		
	20:15~21:15	すっきりボクシング	第一会議室	15	★★★★		
水	13:30~14:30	ママ&ベビーヨガ	多目的ルーム	15組	♪	施設利用料 360円 + 教室参加料 640円	施設利用料 180円 + 教室参加料 640円
木	11:00~12:30	ママさんバレー	体育館	20	★~★★★★		
金	19:45~21:00	フットサル・なでしこ	体育館	20	♪		

## フロア・HALFLESSON

持ち物: 運動に適した服装・室内シューズ

曜日	時間	教室名	場所	定員	レベル	非会員料金	会員料金
月	12:10~12:40	おなかシェイプ	多目的ルーム	18	/	教室参加料 450円	教室参加料 400円
	12:45~13:15	下半身シェイプ	多目的ルーム	18			
火	9:30~10:00	スッキリ体操	第一会議室	15			
水	13:15~13:45	カチコチ解消ストレッチ	第一会議室	15			
土	13:45~14:15	ちょこっとトレーニング	第一会議室	15			
	14:30~15:00	カチコチ解消ストレッチ	第一会議室	15			

## プール・特別教室

持ち物: 運動に適した服装・室内シューズ

曜日	時間	教室名	場所	定員	レベル	非会員料金	会員料金
日	11:00~11:55	かんたんウォーキング	プール	15	♪	施設利用料 300円 + 教室参加料 500円	施設利用料 150円 + 教室参加料 500円
	13:00~13:55	ステップアップスイム		15	★★~		
月	13:00~13:55	ウォーキング&スイム		15	★★		
	20:00~20:55	ミドルスイマーズ		15	★★★★~		
水	12:00~12:55	競技水泳		10	★★★★★~		
木	12:00~12:55	アクアサーキット		20	★★		
	20:30~21:25	競技水泳		18	★★★★★~		
土	12:00~12:55	エンジョイアクアピクス		15	★★		

## プール・SHORTプログラム

持ち物: 水着・水泳キャップ(必須)

曜日	時間	教室名	場所	定員	レベル	非会員料金	会員料金
月	12:30~12:50	腰痛改善水中運動	プール	15	/	施設利用料 300円のみ	施設利用料 150円のみ
	14:00~14:25	初めてクロール		15			
水	11:30~11:50	膝痛改善水中運動		15			
	14:00~14:25	ワンポイントスイム		15			
土	9:30~9:50	気軽に水中運動		15			

持ち物: 水着・水泳キャップ(必須)

※祝日は休講となります。

※毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)は休館日となります。

※毎月、第1日曜日のモーニングエアロ・かんたんウォーキング・

ステップアップスイムは団体利用の為、休講となります。

鷗宮スポーツ・コミュニティプラザ  
TACグループ 03-3337-1771

レベルは運動強度の参考にしてください。

- ★... 軽い運動量でどなたでも気軽に参加できます。
- ★★... 適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
- ★★★... やや高め運動量で、心地よい疲労感を味わえます。
- ★★★★... 高め運動量で完全燃焼。しっかり汗をかけます。
- ★★★★★... 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。