

# 北部公園トレーニング室プログラム

## 2019年5月より

時間区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前 9:00 から 12:00	ビギナー講習 9:30～ リラックスヨガ 10:00～ ★【長山】 45分 定員24名	中級エアロ 11:00～ ★★【小川】 45分 定員20名	ZUMBA 10:00～ ★★【斉藤】 60分 定員20名	初級エアロ ① 9:30～ ② 10:30～ ★【小室】 45分 定員24名	シェイプアップ タイム ① 9:30～ ② 10:30～ ★【ジラーノ】 45分 定員20名	ビギナー講習 9:30～	中級エアロ 10:00～ ★★【hama】 45分 定員20名
	午後Ⅰ 12:00 から 15:00	初級エアロ 14:00～ ★【石村】 45分 定員24名	ビギナー講習 12:00～ ジョギングエアロ 12:15～ ★★【小川】 45分 定員15名	自主トレ	骨盤ヨガ 14:00～ ★【長山】 45分 定員24名	【時間変更】 ディスコワールド 13:45～ ★★【臼井】 60分 定員20名	引き締め エアロ 13:45～ ★【高村】 45分 定員24名
午後Ⅱ 15:00 から 18:00	ビギナー講習 15:30～ ヨガ 15:45～ ★【長嶺】 60分 定員24名	ステップ(初級) 15:15～ ★【hama】 45分 定員15名	中級エアロ 15:30～ ★★【高村】 45分 定員20名	ビギナー講習 15:30～	ピラティス ① 15:15～ ② 16:05～ ★【野島】 45分 定員24名	自主トレ	自主トレ
	夜間 18:00 から 21:00	自主トレ	初級エアロ 19:15～ ★【hama】 45分 定員20名	ビギナー講習 19:00～	ステップ (初中級) 19:15～ ★★【hama】 45分 定員15名	ビギナー講習 19:00～	シェイプアップ タイム 19:00～ ★【ジラーノ】 60分 定員20名

プログラム強度 ★…どなたにでも気軽に参加できるプログラムです ★★…レッスンに慣れてきた方におススメのプログラムです  
～レッスンプログラムが記載されている時間帯でも自主トレーニングのご利用は可能です～

## トレーニング室ご利用について

- ◎16歳以上もしくは中学校を卒業された方（但し、4月1日以降）がご利用になれます。
- ◎初めてご利用になる方は必ず『ビギナー講習』を受講して下さい。
- ◎『ビギナー講習』への事前予約は必要ありませんが、途中参加は出来ません。
- ◎『ビギナー講習』の時間は約1時間です（利用方法15分、マシン使用方法45分）  
※海老名運動公園にて『ビギナー講習』受けられた方は北部公園体育館トレーニング室の利用も可能です。必要書類の記入がございますので体育館受付までお問い合わせ下さい。
- ◎トレーニングウェア・室内用スポーツシューズを必ずお持ち下さい。
- ◎時間区分の10分前より券売機にてチケットの販売を行います。『ビギナー講習』は無料です。
- ◎トレーニング室内への貴重品や携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。
- ◎ポイントカードのスタンプ数が10個になりましたら、次回利用する時にトレーニング室利用券1枚と交換致します。

## レッスンプログラム内容・受講方法

- ♪ 初級エアロ（★45分）…エアロビクスの基本的な動きを習得するクラスです、初めての方や体力に自信のない方にもご参加頂けます。
- ♪ 中級エアロ（★★45分）…エアロビクスに慣れてきた方への基本的動作を中心にステップを楽しんで頂くクラスです。
- ♪ ジョギングエアロ（★★45分）…エアロビクスの基本動作とジョギング動作を取り入れたプログラムです。
- ♪ ピラティス（★45分）…体幹部を刺激することにより、身体の中心を安定させしなやかな身体づくりを行います。
- ♪ ZUMBA（★★60分）…ラテン調の音楽で自由な動きを楽しむことが出来るのでエアロビクスとは違った雰囲気レッスンです。
- ♪ 引き締めエアロ（★45分）…これからエアロビクスを始めようとしている方へお薦めのレッスンです。
- ♪ リラックスヨガ（★45分）…身体の緊張を和らげ、深い呼吸で、身体と心のリラックスに効果的です。
- ♪ ヨガ（★60分）…ヨガのポーズや呼吸法、瞑想などの要素を調和させ心とカラダをリラックスしていきます。
- ♪ ヨガ【パワー系】（★60分）…ヨガのポーズを連続して行う活動的なヨガです。慣れた方におすすめです。
- ♪ 骨盤ヨガ（★45分）…ヨガのポーズや呼吸法により、骨盤のゆがみなどの改善を目指します。
- ♪ ステップ（初級）（★45分）ステップ台を使用した昇降運動で基本動作を行う有酸素運動です。
- ♪ ステップ（★★初中級45分）…ステップ台を使用した昇降運動で基本動作や多彩なバリエーションを行う有酸素運動です。
- ♪ ディスコワールド（★★60分）…70年代後半から90年代に一世風靡したディスコサウンドと定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。
- ♪ シェイプアップタイム（★45分、★60分）…音楽に合わせてエクササイズを行います、脂肪燃焼・筋力アップを目的としたクラスです。

### レッスン受講方法

- ①券売機にてトレーニング室利用証のQRコードをかざし、チケットを購入
- ②体育館受付へチケット・ポイントカードを提示
- ③体育館受付にてレッスン受講用紙へ登録番号（トレーニング室利用証に記載）を記入
- ④トレーニング室にてレッスン受講

### 元気65 海老名市在住・在勤65歳以上の方

- 助成制度がご利用出来ます（半額150円）
- 手続きが必要となりますので初回時には本人確認書をご持参下さい（運転免許証、住民基本台帳カード、健康保険証、在勤の方は社員証等）

### レッスン受講について

- トレーニングの安全性及び快適な利用を確保する為、定員制（先着順）となります。定員数を超える場合にはレッスンの受講はお断りさせて頂きますので予めご了承下さい。各定員数は表面に記載してありますのでご確認ください。また、途中参加はできません。
- レッスン受講用紙への記入はご本人のみとなります、記入がない場合にはレッスン受講は出来ません。
- 2部制のレッスン（木・金）にはどちらか1回のみ受講となります。
- 悪天候等により担当者が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

北部公園体育館  
☎046-292-3300