

北部公園トレーニング室プログラム

2021年1月～

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	リラックスヨガ★ 長山 9:30～(45分) 定員：12名 ビギナー講習 10:30～(30分) 定員：2名			初級エアロ ★ 小室 9:30～(45分) 定員：12名	シェイプアップタイム ★ ジラーノ 10:30～(45分) 定員：12名		
午後Ⅰ 12:00 から 15:00	初級エアロ ★ 石村 13:30～(45分) 定員：12名 ビギナー講習 13:30～(30分) 定員：2名	初級エアロ★ 小川 12:15～(45分) 定員：12名 ビギナー講習 13:30～(30分) 定員：2名	骨盤ヨガ ★ 長山 13:30～(45分) 定員：12名		ピラティス★ 野島 13:30～(45分) 定員：12名 ビギナー講習 13:30～(30分) 定員：2名		ビギナー講習 12:30～(30分) 定員：2名
午後Ⅱ 15:00 から 18:00	ヨガ★ 長嶺 15:30～(45分) 定員：12名			ビギナー講習 15:30～(30分) 定員：2名			
夜間 18:00 から 21:00		初級エアロ★ hama 19:15～(45分) 定員：12名	ビギナー講習 19:00～(30分) 定員：2名			シェイプアップタイム★ ジラーノ 19:00～(45分) 定員：12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～

2F(ホワイエ)体育館前プログラム 1月～

- 各レッスンは、先着順となります。各区分10分前より受付を開始いたします。受付から整理券をお持ち下さい。
- 3密を回避する為に定員は12名といたします。
- レッスン実施場所は2階体育館前(ホワイエ)となります。
- レッスン中はマスクを着用して頂きます。
- 各レッスンは通常より運動レベルを下げて実施させて頂きます。
- 「**ヨガ**」・「**ピラティス**」・「**シェイプアップタイム**」
上記プログラムにご参加の方は受付後、トレ室よりエアロマットタオル(消毒用)を各自お持ち頂き2Fへお越し下さい。
ご利用後は各自で消毒をトレニングルームにお戻し頂きます様ご協力
お願い申し上げます。
- 初級エアロはマットは使用いたしません。

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 11:45	リラックスヨガ 9:30～ 45分 定員12名			初級エアロ 9:30～ ★【小室】 45分 定員12名	シェイプアップ タイム 10:30～ ★【ジラーノ】 45分 定員12名		
午後Ⅰ 12:00 から 14:45	初級エアロ 13:30～ ★【石村】 45分 定員12名	初級エアロ 12:15～ ★【小川】 45分 定員12名	骨盤ヨガ 13:30～ ★【長山】 45分 定員12名		ピラティス 13:30～ ★【野島】 45分 定員12名		
午後Ⅱ 15:00 から 17:45	ヨガ 15:30～ ★【長嶺】 45分 定員12名						
夜間 18:00 から 20:45		初級エアロ 19:15～ ★【hama】 45分 定員12名				シェイプアップ タイム 19:00～ ★【ジラーノ】 45分 定員12名	

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30分です。定員2名となっております。
※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分前より発券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

- | | | |
|--------------|--------|--|
| ♪ 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 | (★45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。 |
| ♪ 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。 |
| ♪ 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。 |
| ♪ 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。 |
| ♪ シェイプアップタイム | (★45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。 |

☆☆トレーニング室プログラム参加ご希望の皆様へ☆☆

- 各レッスンは、先着順となります。各区分10分前より受付を開始いたします。受付から整理券をお持ち下さい。
- 3密を回避する為に定員は12名といたします。
- レッスン実施場所は2階体育館前（ホワイエ）となります。
- レッスン中はマスクを着用して頂きます。
- 各レッスンは通常より運動レベルを下げた実施させて頂きます。
- 「ヨガ」・「ピラティス」・「シェイプアップタイム」
上記プログラムにご参加の方は受付後、トレーニング室よりエアロマット・タオル(消毒用)を各自お持ち頂き2階へお越しください。
ご利用後は各自で消毒をトレーニングルームにお戻し頂きます様、ご協力お願い申し上げます。
- 初級エアロはマットは使用いたしません。

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ず（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。
- ・悪天候等により担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

北部公園体育館

☎046-292-3300