

平成 29 年度 青梅市総合体育館『当日参加制教室』実施要項

曜日	時間	教室名	対象	内容・強度(★が多いほど運動量が多い)
月	9:30~10:45	ホップステップ体操	高校生相当以上	リズム体操や屋外ウォーキングで有酸素運動をおこない、ウォーキングフォームや運動後の脈拍をチェックして、より効果を高めます。★★☆
火	9:30~10:30	はつらつ体操	50歳以上	初級者向けのリズム体操や筋力トレーニング、ストレッチなど ★☆☆
	10:45~11:45	シェイプアップ体操	高校生相当以上の女性	アップテンポでジャンプを組み入れたリズム体操でシェイプアップを図ります。★★★
木	14:00~15:00	のびのび体操	65歳以上	ストレッチで身体をほぐし、足踏み程度のリズム体操と無理なく出来る筋力トレーニング(腹・背中・脚)をおこないます。☆☆☆
	15:30~16:30	男性のヘルシー体操	60歳以上の男性(夫婦可)	男性が参加しやすいようにリズム体操の導入から丁寧におこないます。また、ストレッチで柔軟性を高めます。★★☆
金	9:30~10:30	リフレッシュ体操	高校生相当以上の女性	主運動のリズム体操は、徐々にピッチを上げながら繰り返すことで充実感がもてます。★★☆
	10:45~11:45	フレッシュアップ体操	高校生相当以上の女性	リズム体操と筋力トレーニングを交互におこない、より全身運動の効果を高めます。★★★

【教室に参加する場合】

- ① 参加当日、券売機で参加する教室のチケットを購入し、会場で指導員へ渡してください。
※一人200円です。
- ② 初めて教室に参加されるかたは、指導員にお申し出ください。
- ③ 定員(80名)になりましたら、締め切らせていただきます。
- ④ 準備運動終了以降からの入室は危険が伴います。また、参加者皆様のご迷惑となります。そのため、**開始5分以降からの参加はできません。**
- ⑤ 教室終了後は、忘れ物の無いよう気を付けてお帰りください。

【持ち物】

運動できる服装・室内用シューズ・飲み物・タオル

- ① 室内シューズは、底が平らな紐靴が適しています。スリッパやバレエシューズでは参加できません。
- ② 服装は、汗の吸収が良く伸縮性のあるトレーニングウェアをご用意ください(ジーンズやスカートでは参加できません。また、ストッキングを履いたままでの運動は危険ですので靴下をご用意ください)

【注意・お願い】

- ① お子様を連れての参加はご遠慮ください。
- ② 教室には様々な年齢、体力の方が参加します。他人と張り合わずご自身のペースで参加しましょう。
- ③ 全ての教室は、医師から運動を許可されている健康なかたが対象です。持病のあるかたや体調の優れないかたは、必ず事前に指導者へお申し出ください。
- ④ 教室中の事故や怪我であっても、次のような場合は参加者の自己責任となります。予めご了承ください。(持病が起因、指導内容に関連しない、申告が1ヶ月以上経過している、災害、腰痛やむち打ち症など医学的他覚所見がない、その他指導者の指示に従っていただけなかった場合など)