

総合体育館 平成28年度第1期 登録制教室参加者募集!

《申込方法》

- ①5月2日（月）午前9時から総合体育館で先着順に受け付けします。（代理人の申し込みも可能です）
- ②窓口にある所定の申込用紙にご記入の上、参加費用をお支払いください。
- ③電話でのお申し込みはできません。
- ④定員になり次第、締め切らせていただきます。

総合体育館

No.	曜日	教室名	時間	会場	5月				6月				対象	定員	回数	1回あたり	受講料	幼児一時預かり (定員5名)	内容	
1	月	親子ベビーコンタクト	10:00～11:00	幼児室	16	23	30		6	13	20	27	生後5ヶ月から1歳未満の幼児と親	10組	7	¥800	¥5,600	—	親子の絆を深めながらお友達とのふれあいを大切にし、五感を養います。 ※対象は、平成26年4月2日～平成27年10月31日までに生まれた乳児とその親。	
2		親子チャイルドコンタクト	11:30～12:30	第2SH	16	23	30		6	13	20	27	1.2歳児と親	10組	7	¥800	¥5,600	—	幼児期の発育に合わせた運動の中で、積極性を養い「できた」を応援します。 ※対象は、平成25年4月2日～平成27年4月1日までに生まれた幼児とその親。	
3	水	ボディバランスストレッチ	10:00～11:00	第1会議室	18	25			8	15	22	29	16歳以上	20名	6	¥600	¥3,600	有り	体幹を意識して正しい姿勢を身につけ、バランスを整えるストレッチをおこないます。初めてのかたでも気軽に参加できる教室です。	
4		ダンスエクササイズ	11:15～12:15	第1会議室	18	25			8	15	22	29	16歳以上	20名	6	¥600	¥3,600	有り	ダンスの要素を取り入れて音楽と動きを楽しむプログラムです。初心者向けの教室です。	
5	木	CORE 8 FITNESS	19:00～20:00	第1会議室	19	26			2	9	16	23	30	16歳以上	20名	7	¥600	¥4,200	—	7種類のラテンダンスの要素を組み入れた有酸素運動と専用のチューブバンドを使用した筋力トレーニングを取り入れたクラスです。
6		骨盤エクササイズ	20:15～21:15	第1会議室	19	26			2	9	16	23	30	16歳以上	20名	7	¥600	¥4,200	—	シェイプアップを目的に骨盤の調整や身体の歪みを整える運動です。
7	金	やさしいヨガ	10:00～11:00	第1会議室	20	27			3	10	17		16歳以上	20名	5	¥600	¥3,000	—	呼吸に合わせて簡単なポーズで無理なく身体を動かします。初心者向けなので運動不足や身体が硬いかたも安心して参加できます。	
8		ベーシックヨガ	11:15～12:15	第1会議室	20	27			3	10	17		16歳以上	20名	5	¥600	¥3,000	—	呼吸に合わせてポーズをとりながら身体を動かします。柔軟性や筋力アップの他にも肩こり解消・腰痛緩和・ストレス解消の効果も期待できます。	
9		ジャイロキネシス (チェアコース)	14:00～15:00	第1会議室	20	27			3	10	17		16歳以上	20名	5	¥600	¥3,000	—	元々ケガの克服を目的に考えられたエクササイズであるため、身体に負担をかけずにおこなう運動です。椅子を使用しておこなうため、膝に不安のあるかたも安心して参加できます。	
10		ジャイロキネシス (フロアコース)	15:30～16:30	第1会議室	20	27			3	10	17		16歳以上	20名	5	¥600	¥3,000	—	元々ケガの克服を目的に考えられたエクササイズであるため、身体に負担をかけずにおこなう運動です。美しくしなやかなボディを目指します。	
11		かんたんエアロビクス	19:20～20:20	第1会議室	20	27			3	10	17	24	16歳以上	20名	6	¥600	¥3,600	—	アップテンポでリズムカルな音楽に合わせた運動によって、心肺機能向上とシェイプアップを目指します。	
12		ZUMBA	20:30～21:30	第1会議室	20	27			3	10	17	24	16歳以上	20名	6	¥600	¥3,600	—	ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃焼のプログラムです。明るいらテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。	
13	土	KID'S HIPHOP (低学年コース)	10:00～11:00	第2SH	21	28			4	11	18	25	小学1～3年生	20名	6	¥700	¥4,200	—	ダンスを通してリズムに合わせて身体を動かす楽しさと基礎を身に付けます。	
14		KID'S HIPHOP (高学年コース)	11:15～12:15	第2SH	21	28			4	11	18	25	小学4～6年生	20名	6	¥700	¥4,200	—	中学校の体育ではダンスが必修です。この教室では、音楽を感じながらステップを身につけ、身体で表現することを楽しみます。	

※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。

※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る場合がございます。あらかじめご了承ください。

※お支払いいただいた参加費は返金できません。また、参加権利の譲渡もできません。

※幼児（1歳以上の未就学児）の一時預かりは有料予約制です。詳しくは総合体育館へ直接お問い合わせください。

※お問い合わせ先：青梅市総合体育館（0428-24-7721）