




















スポーツルーム一般利用状況タイムテーブル

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース
9:00														
9:15														
9:30														
9:45	9:30~10:20 ヨガ 竹澤 美和	×	9:30~10:30 いきいき体操 竹澤 美和	×	9:30~10:20 エアロビクス入門 ザハロフ	△	9:30~10:30 元氣UPエアロ 磯部 律子	△	9:30~10:30 ラテンエアロ 高木 優子	×	9:20~10:20 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子	×	9:20~10:20 健康体操 菅原 敦子	△
10:00														
10:15														
10:30	10:30~11:30 ZUMBA 菅野 香里	△	10:45~11:45 ピラティス mimai	△	10:30~11:15 エアロビクス初級 ザハロフ		10:50~11:40 STEP 竹澤 美和		10:45~11:45 美容バレエ 野崎 晶子	△	10:30~11:30 ヨガ 大澤 梓		10:30~11:30 らくらくエアロ 大森 優	
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00	教室	□		○		○	整理券配布 10:20~ 定員 50名 (先着順)	○		○		○		
12:15														
12:30														
12:45														
13:00		○												
13:15														
13:30	13:30~14:30 らくらくエアロ 竹澤 美和	△	13:00~14:30 やさしいヨガ 武藤 美加	△	13:00~14:15 ストレッチ&バーゲッス入門 NOARA	△	13:30~14:30 健康のびのび体操 竹澤 美和	△	13:00~14:30 やさしい太極拳 露澤 徹	△				○
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
15:00														
15:15	教室		教室		15:00~15:50 親子体操		教室		教室		教室		教室	
15:30														
15:45														
16:00														
16:15	教室	□	教室	□	教室	□	教室	□	教室	□	教室	□	教室	□
16:30														
16:45														
17:00	教室		教室		教室		教室		教室		教室		教室	
17:15														
17:30	教室				教室		教室		教室		教室	△	教室	
17:45														
18:00													18:00~19:00 ヨガ MAKI	△
18:15														
18:30	18:30~19:15 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		18:30~19:20 ピラティス 菅 未来		18:30~19:20 ヨガ 竹澤 美和		18:30~19:10 はじめてフラダンス 池田 レイ子		18:30~19:20 かんたんエアロ 高木 優子		18:30~19:10 シェイプボディメイキング 大森 優			
18:45														
19:00														
19:15														
19:30	19:25~20:15 エンジョイエアロ 高木 優子	△	19:30~20:20 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘	△	19:30~20:20 STEP 佐々木 清子	△	19:20~20:20 フラダンス 池田 レイ子	△	19:30~20:20 脂肪燃焼プログラム 竹澤 美和	△	19:20~20:10 キックシェイプ 笠原 敏晴			
19:45														
20:00														
20:15														
20:30	教室		20:30~21:30 ビューティーヨガ 松岡 真理		20:30~21:20 ZUMBA 菅野 香里		教室		20:30~21:30 ヨガ MAYUMI		教室			○
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00		○		○		○		○		○		○		○
22:15														
22:30														

…『キッズエリア』対応の教室では、教室に参加される方のお子様(2歳から未就学児)を保護者の責任のもと遊ばせるスペースです。※託児サービスではございません。
 …『室内専用シューズ』をご持参ください 【その他の持物】運動に適した服装(ジャージ等)・タオル ※無い場合はウェア・タオル・シューズのレンタルをご用意しております。

○	⇒ 全て使用可能 (ホール・縄跳び・マット・ボルダリング)
□	⇒ 1/2使用可能 (縄跳び・マット・ボルダリング)
△	⇒ 1/4使用可能 (ホールドリング)
×	⇒ 全て使用不可

スポーツルーム一般参加型（常時開催）教室内容

場所	曜日	時間	分	教室名	靴	運動強度	内容
スポーツ ルーム	月	9:30 ~ 10:20	50	ヨガ		★☆☆	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		10:30 ~ 11:30	60	ZUMBA		★★★	世界中の音楽に色々なステップ。パーティーのようなクラスで楽しみましょう。
		13:30 ~ 14:30	60	らくらくエアロ		★★☆	簡単なエアロピクスで楽しく有酸素運動を！さわやかに汗をかきましょう！
		18:30 ~ 19:15	45	ボクシングフィットネス		★★★	ボクシング・キック・リズムに合わせてフィットネスとして有酸素運動にしてみました。
		19:25 ~ 20:15	50	エンジョイエアロ		★★★	初めての方から慣れている方まで、十分に汗をかいていただけるクラスです。
	火	9:30 ~ 10:30	60	いきいき体操		★☆☆	健康維持・増進、肩・膝・腰痛などの予防と解消の簡単な全身運動です。初心者の方におすすめ！
		10:45 ~ 11:45	60	ピラティス		★★☆	呼吸法を重視し、均整のとれたボディラインをつくります。リラクゼーション効果もあり！
		13:00 ~ 14:30	90	やさしいヨーガ		★★☆	優しいポーズと呼吸法で、自律神経のバランスを整え、健康なカラダをつくります。
		18:30 ~ 19:20	50	ピラティス		★★☆	呼吸法を重視し、均整のとれたボディラインをつくります。リラクゼーション効果もあり！
		19:30 ~ 20:20	50	ボクシングフィットネス		★★★	ボクシング・キック・リズムに合わせてフィットネスとして有酸素運動にしてみました。
		20:30 ~ 21:30	60	ビューティーヨガ		★★★	深い呼吸法と共にポーシング。男性にも体脂肪減少、メタボ対策効果あり！
	水	9:30 ~ 10:20	50	エアロピクス入門		★★☆	基礎からゆっくり行います、初めての方におすすめ！楽しく汗を流しましょう！
		10:30 ~ 11:15	45	エアロピクス初・中級		★★★	エアロピクスに慣れてきて、更なる向上を目指す方におすすめ！
		13:00 ~ 14:15	75	ストレッチ&ベリーダンス入門		★★☆	アラビアのダンスエクササイズ。ベリーとは『お腹』を意味し、シェイプアップ・体幹強化に効果あり。
		15:00 ~ 15:50	50	親子体操		★☆☆	【2歳6ヶ月～】マット・跳箱・鉄棒を使って親子で運動しましょう！
		18:30 ~ 19:20	50	ヨガ		★☆☆	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。
		19:30 ~ 20:20	50	STEP		★★★	台を使って踏み台昇降運動です。楽しみながら体力向上をはかります。
		20:30 ~ 21:20	50	ZUMBA		★★★	世界中の音楽に色々なステップ。パーティーのようなクラスで楽しみましょう。
	木	9:30 ~ 10:30	60	元気UPエアロ		★★☆	エアロピクスと筋力トレーニングで元気UP！！
		10:50 ~ 11:40	50	STEP		★★★	台を使って踏み台昇降運動です。楽しみながら体力向上をはかります。
		13:30 ~ 14:30	60	健康のびのび体操		★☆☆	柔軟体操やリズム運動で健康維持・増進を図ります。
		18:30 ~ 19:10	40	はじめてフラダンス		★☆☆	フラダンスの基礎を行います。初心者対象のクラスです。
		19:20 ~ 20:20	60	フラダンス		★★☆	ハワイ・空・海・花・自然が好きの方。笑顔で踊って心身ともにリフレッシュ！
	金	9:30 ~ 10:30	60	ラテンエアロ		★★☆	サルサなど小気味よいラテンの音楽でエアロピクスを行います。
		10:45 ~ 11:45	60	美容バレエ		★☆☆	バレエを通じて美しい姿勢、カラダのバランスを整えるエクササイズ。
		13:00 ~ 14:30	90	やさしい太極拳		★☆☆	ゆったりとした動きで呼吸を整え、体内の経路（気血）の流れを良くします。
		18:30 ~ 19:20	50	かんたんエアロ		★★☆	簡単な動きを中心とした初心者におすすめのエアロピクス。
		19:30 ~ 20:20	50	脂肪燃焼プログラム		★★☆	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流します。
20:30 ~ 21:30		60	ヨガ		★☆☆	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。	
土	9:20 ~ 10:20	60	脂肪燃焼プログラム		★★☆	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流します。	
	10:30 ~ 11:30	60	ヨガ		★☆☆	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。	
	18:30 ~ 19:10	40	シェイプボディメイキング		★★☆	初めての方から慣れている方まで、十分に汗をかいていただけるクラスです。	
	19:20 ~ 20:10	50	キックシェイプ		★★★	ボクササイズの中でも下腹にポイントをおき、体幹強化と心肺機能向上を目指します。	
日	9:20 ~ 10:20	60	健康体操		★☆☆	ウォーキング・リズム運動を取り入れて楽しくエクササイズ！！	
	10:30 ~ 11:30	60	らくらくエアロ		★★☆	簡単なエアロピクスで楽しく有酸素運動を！さわやかに汗をかきましょう！	
	18:00 ~ 19:00	60	ヨガ		★☆☆	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。	

利用料金

210円

参加対象者

高校生相当以上

※幼児・小中学生は参加不可

★注意事項★

- ・1階スポーツルーム前に設置の自動券売機にて210円の利用券又は1,050円の回数券（210円×6枚綴り）をご購入いただき、ルーム受付にご提出ください。
- ・表のタイムスケジュールにある『教室』は事前に申込・登録が必要な教室です。詳しくはスタッフまでお問合せください。

◆ 参加方法 ◆

①更衣

②利用券購入

③受付

④参加

①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・2階フロアーに男性、女性更衣室がございます。
- ・参加時はジャージ（トレーニングウェア）等の運動に適した服装のみとさせていただきます。
- ・教室によっては『室内シューズ』が必要な場合がございます。2ページ目にてご確認ください。
- ・ロッカー代として10円必要です。

②利用券をご購入ください。

- ・1階『みんなのスポーツルーム』前に設置してある券売機にて利用券をお買い求めください。
- ・利用券は『210円』です
- ・回数券も販売しております。1,050円（210円券×6枚綴り）で1回分お得！

③みんなのスポーツルームにて受付をしてください。

- ・受付に利用券『210円券』を出してください。
- ・各教室の開始時間までに受付を済ませてください。

注意事項

- ※高校生相当以上のかたのみご参加いただけます。
- ※教室開始後15分経過してからのご参加はできません。
- ※シューズが必要な教室はシューズが無いと参加できません。
- ※体調がすぐれない場合、無理せずお控えください。
- ※指導員は急遽変更する場合がございます。
- ※祝日の場合プログラムが変更する場合がございます。
- ※貴重品管理・体調管理は自己責任です。

◆ 小学生体操 ◆

①更衣

②利用券購入

③受付

④参加

①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・参加時はジャージ（トレーニングウェア）等の運動に適した服装のみとさせていただきます。
- ・ロッカー代として10円必要です。

②利用券をご購入ください。

- ・2階『総合受付』前に設置してある券売機にて利用券をお買い求めください。
- ・利用券は『50円』です
- ・回数券も販売しております。500円（50円券×12枚綴り）で2回分お得！

③総合受付にて受付をしてください。

- ・受付に利用券『50円券』を出してください。

一 般 公 開

◆ スケジュール ◆

		月			火			水			木			金			土			日			祝		
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
大体育室	種目	バレーボール			バドミントン			体操 ※1			バド			バスケ											
		1面	1面	2面																					
小体育室	種目													卓球			バドミントン			バドミントン			バドミントン		
卓球室	種目	卓球			卓球			卓球			卓球						卓球			卓球			卓球		

※1 ●元気わくわく体操 9:45～11:15 ●小学生体操 (1年・2年)16:00～17:00 (3年～6年)16:00～17:30

◆ 参加方法 ◆



①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・2階フロアーに男性、女性更衣室がございます。
- ・参加時はジャージ（トレーニングウェア）等の運動に適した服装のみとさせていただきます。
- ・『室内シューズ』はお手元に持ち、外履きで2階総合受付にお越しください。
- ・ロッカー代として10円必要です。

②利用券をご購入ください。

- ・2階『総合受付』前に設置してある券売機にて利用券をお買い求めください。

	1回券	回数券
一般(高校生相当)	210円	1,050円 (210円×6枚綴り)
小・中学生	50円	500円 (50円×12枚綴り)

③総合受付にて受付をしてください。

- ・総合受付に利用券をお出しください。
- ・各種目の詳細については別紙ご参照ください。

◆ 時間帯区分 ◆

午前	午後	夜間
9:00～13:00	13:00～18:00	18:00～22:30

必ずお読みください！！

◆ 全種目共通 ◆

< 一般公開参加する場合の服装 >

ジャージ・室内シューズ
※伸縮性のない服装(ジーンズ・チノパン・スカートなどは不可)

< 各種レンタル >

上記服装でない場合はレンタルをご用意しております。
・Tシャツ・ハーフパンツ・室内用シューズ・タオル
※靴下は販売のみとなります。
※お子様用のレンタルは数・サイズに限りがございます。