




















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 | △ | 教室 | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 教室 | | 教室 | | 15:00~15:50 親子体操 | | 教室 | | 教室 | | 教室 | | 教室 | |
| 15:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 教室 | □ | 教室 | □ | 教室 | □ | 教室 | □ | 教室 | □ | 教室 | □ | 教室 | □ |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | 教室 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 教室 | | 教室 | | 教室 | | 教室 | | 教室 | | 教室 | | 教室 | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | 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 | 19:25~20:15 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 | | | |
| 19:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 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 | | | ○ |
| 20:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 (ボルダリング) |
| × | ⇒ 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。