






















## 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		★★☆	簡単なエアロボッ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	エアロボックス入門		★★☆	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	エアロボックス初・中級		★★★	エアロボックスに慣れてきて、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		★★☆	エアロボッ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ボックスを行います。
		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ボックス。
		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		★★☆	簡単なエアロボッ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。

# 一 般 公 開

## ◆ スケジュール ◆

	種目	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	バレーボール	バレーボール			バドミントン				体操	バド		バスケットボール														
		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	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		卓球						卓球	

## ◆ 参加方法 ◆



### ①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・2階フロアに男性・女性更衣室がございます。
- ・トレーニングウェア等の運動に適した服装へ更衣をお済ませください。
- ・室内シューズを手に持ち、外履きにて2階総合受付へお越しください。
- ・ロッカ一代として10円必要です。

### ②利用券をご購入ください。

- ・2階『総合受付』前に設置しております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 (高校生相当以上)	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)

### ③2階総合受付にて受付をお済ませください。

- ・受付にて利用券をご提出ください。
- ・各種目の詳細につきましては右の内容をご確認ください。

## ◆ 時間帯区分 ◆

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

※日曜日・祝日は21:30までとさせていただきます。

## ◆ 各種目詳細 ◆

### バレーボール

- ・コートに限りがございますので混雑してきた時は譲り合ってください。
- ・時間帯区分での入替のため、区分をまたいでのご利用の時は再度料金が発生いたします。

### バドミントン

- ・受付時は全員がお揃いになってからの受付とさせていただきます。
- ・最初の受付時は1時間のご案内といたします。その後、時間区分内において30分毎延長が可能です。但し、混雑状況によってはお待ちいただく事がございます。予めご了承ください。
- ・2名様以上からのご案内のため、お一人様での受付は致しかねます。
- ・2~3名様は半面コート、4名様から全面コートのご案内といたします。

### バスケットボール

- ・コートに限りがございますので混雑してきた時は譲り合ってください。
- ・時間帯によってご利用頂ける対象が異なります下記内容をよくお確かめください。

13:00~16:00	一般
16:00~18:00	小・中
18:00~22:30	一般

※19:30頃より試合形式にて実施のため、個人的なシュート練習等はできません。

### 卓球

- ・受付時は全員がお揃いになってからの受付とさせていただきます。
- ・最初の受付時は1時間のご案内といたします。その後、時間区分内において30分毎延長が可能です。但し、混雑状況によってはお待ちいただく事がございます。予めご了承ください。
- ・2名様以上からのご案内のため、お一人様での受付は致しかねます。
- ・2~3名様は1台、4名様から2台のご案内といたします。

平成30年3月1日(木)～平成30年3月4日(日)

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
3月1日 (木)	大プール	1コース	団体貸切															風の子		団体貸切									
		2コース	団体貸切															風の子		団体貸切									
		3コース	団体貸切															風の子		団体貸切									
		4コース	団体貸切															風の子		団体貸切									
		5コース	団体貸切															風の子		団体貸切									
		6コース	団体貸切															風の子		団体貸切									
		7コース	団体貸切															風の子		団体貸切									
	小プール	団体貸切					熟年水中運動							幼児水慣れ特訓 幼児バタ足特訓		幼児水慣れ特訓 幼児バタ足特訓		風の子		団体貸切									

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30				
3月2日 (金)	大プール	1コース	団体貸切													一般水泳クロール		クロール特訓		クロール特訓		カノコEヌードル											
		2コース	団体貸切													一般水泳平泳ぎ		背泳ぎ特訓		背泳ぎ特訓		カノコEヌードル											
		3コース	団体貸切													一般水泳平泳ぎキック		背泳ぎ特訓		平泳ぎ特訓		カノコEヌードル											
		4コース	団体貸切													ターンの極意		バタフライ特訓		バタフライ特訓		カノコEヌードル											
		5コース	団体貸切																			カノコEヌードル											
		6コース	団体貸切																			カノコEヌードル											
		7コース	団体貸切																			カノコEヌードル											
	小プール	団体貸切					熟年水中運動					幼児水慣れ特訓 幼児バタ足特訓		幼児水慣れ特訓 幼児バタ足特訓		バタ足特訓		クロール特訓															

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
3月3日 (土)	大プール	1コース					一般水泳平泳ぎ		小・中学生水慣れ・バタ足特訓		クロール呼吸特訓		平泳ぎ・バタフライ特訓				認定会												
		2コース					一般水泳バタフライ		面かぶり特訓		背泳ぎキック特訓		体力アップスイム				認定会												
		3コース															認定会												
		4コース															認定会												
		5コース															認定会												
		6コース															認定会												
		7コース															認定会												
	小プール	親子水泳				幼児水慣れ特訓		幼児水慣れ特訓		幼児水慣れ特訓		幼児水慣れ特訓				認定会													

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	
3月4日 (日)	大プール	1コース	休館日前 泳ぐぞイベント																									
		2コース																										
		3コース																										
		4コース																										
		5コース																										
		6コース																										
		7コース																										
	小プール																											

- ・毎時 50分から00分までの10分間は点検時間のため、ご遊泳いただけません。
  - ・3月5日(月)～19日(月)の期間は、工事による影響のためプールの利用は中止となります。
- 休館に関する詳細は館内掲示及びホームページをご覧ください。

※予定表は急遽変更する場合がございます。予め、ご了承下さい。

指定管理者：三菱電機ビルテクノサービスグループ  
三菱電機ビルテクノサービス(株)・(株)東京アスレティッククラブ



