

一般公開利用タイムテーブル





















H31.3.29～

	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	大体育室	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 ザハロワ	△		9:30~10:30 元気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 野堀 愛	△	
10:00																
10:15																
10:30	10:30~11:30 ZUMBA DANDAN	×	10:45~11:45 ピラティス maimai	△	10:30~11:15 エアロビクス初級 ザハロワ	△	9:45~11:15 元気わくわく体操 竹澤 美和	△	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	△
10:45																
11:00																
11:15																
11:30																
11:45																
12:00	教室	□		○		○	教室		○		○		○		○	
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	△	13:00~14:15 体幹&機能改善体操 鈴木 茂美	△	13:00~14:15 ストレッチ&ベリタンス入門 NOARA	△	教室	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 藤澤 徹	△				○	
13:45																
14:00																
14:15																
14:30																
14:45																
15:00	教室		教室		15:00~15:50 親子体操 石井 千鶴		教室	教室		教室		教室		教室		
15:15																
15:30																
15:45																
16:00	教室	□	教室	□		□	16:00~17:00 (1,2年生)	教室	□	教室	□	教室		教室	□	
16:15																
16:30																
16:45																
17:00	教室		教室				16:00~17:30 (3年~以上)	教室		教室		教室		教室		
17:15																
17:30																
17:45																
18:00							小学生体操	教室		教室		教室				
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		18:00~19:00 ヨガ MAKI	△	
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 DANDAN			教室		20:30~21:30 ヨガ 新島 美香		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・リング）
×	⇒ 全て使用不可

一般公開利用（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
スタジオ	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 ~ 14:15	75	体幹&機能改善体操		★☆☆	初心者の方も安心。腰痛・肩こり・股関節痛などの予防やケアを行い改善していきます。
		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キング。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。
大体育室	水	9:45 ~ 11:15	90	元氣わくわく体操		★★☆	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していきましょう！！
		16:00 ~ 17:30	60~90	*小学生体操			学年に合った運動を楽しみながら行います。1・2年生は17:00まで、3~6年生は17:30まで。
スタジオ	木	9:30 ~ 10:30	60	元氣UPエアロ		★★☆	エアロピクスと筋力トレーニングで元氣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		★★★	台を使って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。

★注意事項★

- ・1階スタジオ開催教室はルーム受付へ、3階大体育室開催教室は2階受付へ利用券又は回数券をご提出ください。
- ・教室開始15分後からの参加は、安全性に欠け、運動効果も十分に望めませんのでご遠慮ください。
- ・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	種目	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		
卓球室	種目	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。