














フィットネス教室 週間スケジュール

2019.8月

【参加費】200円／1回(別途施設使用料が必要です。)

【定員】30名

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
12:30~13:30  天沼 IR かんたんエアロ &ストレッチ	9:30~10:30 下田 IR 呼吸・健康ヨガ	9:30~10:30  進藤 IR エアロで ボディシェイプ	18:15~19:15 大森 IR バランスリズム体操 	9:30~10:30  進藤 IR かんたんステップ	12:30~13:30  木津 IR ボクシングエクササイズ	
13:50~14:50 下田 IR ベーシックピラティス	10:50~11:50  下田 IR 代謝アップトレーニング	10:50~11:50  進藤 IR アドバンスエアロ	19:30~20:30  天沼 IR お気軽エアロ 	10:50~11:50  手代木 IR 健康太極拳	13:50~14:50  木津 IR ZUMBA	
 <p>◎上記教室名に印が付いている教室は 室内用運動靴が必要となります。 (レンタル・販売はございません。)</p>			<p>≪教室参加について≫ 【対象者】 高校生相当以上の男女 【参加料金】 200円／1回 【参加方法】 ①教室開始20分前から開始5分前まで、1階エントランスにて受付を行います。 ②参加者名簿に記入し、参加費200円をお支払いの上、参加カードを受け取り、2階更衣室で着替えを済ませて3階体育室へ集合して下さい。 【その他】 ◎体調は自己管理のもと、無理のないようにご参加ください。 ◎都合により教室内容・担当者の変更がある場合がございます。 ◎教室は、更衣等を含めた時間です。</p>		12:30~13:30 林 IR さわやかヨーガ	
			13:50~14:50 天沼 IR けんこうほぐし体操			

【休館日】 なし

【休講日】 8月12日(月/祝)

【問合せ先】 世田谷区立千歳温水プール管理事務所

TEL 03-3789-3911

フィットネス教室 教室内容

教室名	難易度	室内用運動靴	教室内容
かんたんエアロ&ストレッチ	【難易度】★☆☆		やさしいエアロビクスで体を動かし、後半はストレッチで体を伸ばします。普段なかなか運動する機会のない方や運動不足を感じている方にお勧めです。
ベーシックピラティス	【難易度】★☆☆		少しづつ筋肉を意識して、身体を鍛えましょう。（6～8ポーズ）ゆっくりと運動したいという方にお勧めです。
呼吸・健康ヨガ	【難易度】★☆☆		呼吸をコントロールし、整えながらヨガのポーズを行うことで、心の乱れを修正し、血行促進、デトックス、免疫力向上が期待できるヨガです。
代謝アップトレーニング	【難易度】★☆☆		ストレッチをしっかりと行った後に、自分の体を支えることを基本のエクササイズとし、ダンベルなども使って代謝アップを目指します。
エアロでボディシェイプ	【難易度】★★☆		リズムに合わせて行う簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで、脂肪燃焼しやすい身体をつくり、引き締まった体型を目指しましょう。
アドバンスエアロ	【難易度】★★★		軽いステップやジャンプを取り入れたエアロビクスです。心地よい汗をかいて、カロリー消費を高めます。少しエアロビクスに慣れてきた、中級者向けの内容です。
バランスリズム体操	【難易度】★☆☆		ゆっくりとしたリズムに合わせて、身体を体幹から動かしてゆきます。バランスのとれた若々しい動きのできる身体を目指します。
お気軽エアロ	【難易度】★★☆		エアロビクスを楽しみたい方におすすめの教室です。ローインパクトを中心とした初中級者向けの内容です。
かんたんステップ	【難易度】★☆☆		ステップ台の昇降運動の基本的な動きを身につけながら、基礎体力をつけていきます。初めての方でも参加しやすい関節への負担を軽くしたプログラムです。
健康太極拳	【難易度】★☆☆		太極拳は、気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高めます。体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。
さわやかヨガ	【難易度】★★☆		日ごろ運動不足で体が凝り固まっている方！ヨガのポーズで、心身ともにリラックスしませんか。ゆったりと気持ちよい時間を過ごしましょう。（8～10ポーズ）
けんこうほぐし体操	【難易度】★☆☆		楽に元気に動ける身体を目指し、気持ちのよい様々なエクササイズを行います。裸足でフットケアやリンパコンディショニングも行い、冷えや疲れの改善にも効果的です。
ボクシングエクササイズ	【難易度】★★☆		ボクシングの動きを取り入れ、気持ち良く汗をかき、ストレス解消にもってこいです！男性の方も女性の方も、楽しみながらスッキリ、リフレッシュしましょう。
ZUMBA	【難易度】★★★		ラテンのリズムを取り入れた話題のエクササイズです。脂肪燃焼効果だけではなく、筋力トレーニングも期待できます。特にお腹周りの効果大！楽しく動き、楽しくシェイプアップ！

※難易度については個人差があるため、参考程度です。