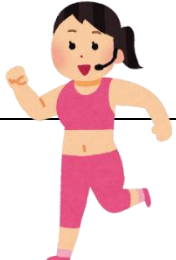




## スタジオフログラム(R7.4~R7.9)

	午 前		午 後	夜 間
火	ビギナーエアロビクス 9:45~10:45 (当日先着 60人) ★★☆☆☆	エアロビクス 1 11:00~12:00 (当日先着 50人) ★★★★☆		ステップサーキット 19:00~20:00 (当日先着 30人) ★★★★☆
水	健康体操 10:00~11:10 (定員なし) ★★☆☆☆		ステップ1 14:00~15:00 (当日先着 30人) ★★★★☆	エアロビクス 1 19:00~20:00 (当日先着 50人) ★★★★☆
木	ビギナーステップ &シェイプ 9:45~10:45 (当日先着 30人) ★★☆☆☆	ステップ 2 11:00~12:00 (当日先着 25人) ★★★★☆	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>【利用料金】</b> 市内在住・在勤・在学 200円 中学生 90円 市外 300円 中学生 130円</p> <p><b>【受付】</b> レッスン開始 30分間前から開始時間までに 2階トレーニングルームへ</p> </div>	
金	健康体操 10:00~11:10 (定員なし) ★★☆☆☆			
土	ビギナーエアロビクス 9:45~10:45 (当日先着 60人) ★★☆☆☆	<b>月替わり プログラム</b> 11:00~12:00 (詳細は裏面参照)	エアロビクス 2 14:00~15:00 (当日先着 50人) ★★★★☆	
日	健康体操 10:00~11:10 (定員なし) ★★☆☆☆		エアロビクス 3 14:00~15:00 (当日先着 50人) ★★★★★	

### 【内容】

★の数は、運動の強度を表しています。

- 健康体操・・・最大 30 分間の有酸素運動（ウォーキングなど）後、肩こり・腰痛予防体操、ストレッチなどを行います。
- エアロビクス・・・リズムに合わせて様々な動きを行います。全身をバランスよく動かします。
- ステップ・・・ステップ台を使って様々な動きを行います。
  - ステップ&シェイプ・・・ステップとコンディショニング（自重の筋力トレーニングなど）を行います。
  - ステップサーキット・・・ステップと筋力トレーニングを交互に行い、体力や筋力アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。

### 【注意事項】

- ♪個人利用券または回数券を購入し、着替えを済ませ、受付へお越しください。（受付は本人のみ有効。）
- ♪受付を済ませた方は、お近くでお待ちください。
  - ※プログラム開始時に不在の場合はレッスンを受けられません。
- ♪室内用運動靴を必ずご用意ください。
- ♪スタジオ内に持ち込める物は飲みものとタオル等の小さなお荷物のみです。
  - 運動に必要な物以外のお荷物は、1階更衣室のロッカーをご利用ください。



スタジオ個人利用については「トレーニングルーム利用案内」「スタジオ個人利用時間」をご覧ください。

# 月替わりプログラム

(土曜日 11:00~12:00)



ビギナーステップ&シェイプ  
(当日先着 30人)  
★★☆☆☆



ステップ1  
(当日先着 30人)  
★★★★☆



エアロビクス1  
(当日先着 50人)  
★★★★☆



ステップサーキット  
(当日先着 30人)  
★★★★☆



事業開催予定

※詳細は後日お知らせいたします。



ステップ2  
(当日先着 25人)  
★★★★☆

イベントなどは随時お知らせいたします!