# 会員登録制フィットネス教室

# EVER EVER

EVER EVER(エヴァエヴァ)とは・・・
「いつまでも活き活きとした人生」をテーマに
皆様に日々の健康つくりを習慣化していただくことを目的としています

## ■会員登録方法■

1階受付にて所定申込書に記入ください
入会資格:新座市内在住・在勤・在学の
16歳以上の方(中学生の方は不可)
会員登録費:1,320円(税込)
新座市外在住の方
16歳以上の方(中学生の方は不可)
会員登録費: 2,640円(税込)
※登録は年度更新です。また手続きにお時間がかかります。予めご了承ください

## ■教室参加方法■

1階受付窓口にて整理券を配布・受付します。参加チケットを券売機にて購入
10:00~11:00の教室→受付9:00~ 9:55 入場: 9:30~
11:15~12:15の教室→受付9:00~ 11:10 入場:11:10~

## ■教室参加費■

会員価格:1レッスン550円(税込)
非会員価格:1レッスン880円(税込)

## ■注意事項■

参加の際に、
整理券は、各教室開始5分前までに教室担当にお渡しください
教室開始後、途中参加はできません(安全上ご遠慮ください)

# 新座市民総合体育館

受付時間:9:00~21:00
休 館 日:毎週月曜日
祝日に当たる場合はその翌日

TEL:048-478-8011

# ■令和7年度教室スケジュール(4月～)■

| 曜日 | 火 | 水 | | 木 | 金 | | 土 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 開催場所（床素材） | 第1武道場（板） | 第1武道場（板） | 第2武道場（畳） | 第1武道場（板） | 第1武道場（板） | 第2武道場（畳） | 第1武道場（板） | 第2武道場（畳） |
| 10:00～11:00 | リズムエアロ | シェイプアップEX（エクササイズ） | 基本のヨガ | 姿勢改善エクササイズ（定員30名） | シンプルステップ（定員40名） | パワーヨガ | NEW やさしいエアロ | リフレッシュヨガ |
| （60分間） | 初級 | 初中級 | 初級 | 初級 | 初中級 | 初級 | 初級 | 入門 |
| 受付時間 9:55まで | 担当：畑川 | 担当：加治木 | 担当：フランサ | 担当：小中 | 担当：山崎 | 担当：小糸 | 担当：峰尾 | 担当：小糸 |
| 11:15～12:15 | リンパストレッチ | | | | からだ調整エクササイズ | | NEW ボディコンバット | |
| （60分間） | 初級 | | | | 入門 | | 初中級 | |
| 受付時間 11:10まで | 担当：畑川 | | | | 担当：山崎 | | 担当：峰尾 | |

# ■教室内容のご案内■

| 曜日 | 教室名 | 担当 | 難易度 | 内容 |
|---|---|---|---|---|
| 火 | リズムエアロ | 畑川 | 初級 | 基本の動きの中にダンスの要素を取り入れ、楽しくエアロビクスをして心地良い汗をかいていただくプログラムです |
| | リンパストレッチ | 畑川 | 初級 | リンパの流れを促し老廃物を排出することで全身のむくみを解消し内側からキレイな体へと導きます |
| 水 | シェイプアップEX（エクササイズ） | 加治木 | 初中級 | エアロビクスに筋コンディショニングをプラスしたプログラムです。脂肪燃焼効果に加え筋力アップ・シェイプアップに効果が期待できます |
| | 基本のヨガ | フランサ | 初級 | 太陽礼拝を中心に、足腰・体幹や普通の生活ではあまり使われない筋肉も整え鍛えながら強くてしなやかな身体づくりを目指します |
| 木 | 姿勢改善エクササイズ | 小中 | 初級 | 日常生活の中で起きる筋肉の緊張をボール等を使用しながらほぐし簡単なエクササイズと筋トレにより体幹を鍛えることで姿勢を整えます |
| 金 | シンプルステップ | 山崎 | 初中級 | シンプルな動作でステップ台の昇降運動を行い、丈夫な足腰づくりや脂肪燃焼効果を高めるプログラムです |
| | からだ調整エクササイズ | 山崎 | 入門 | 関節をほぐし、ストレッチ、簡単な筋コンデショニングにより、身体のバランスを整え機能改善をしていくプログラムです |
| | パワーヨガ | 小糸 | 初級 | 太陽礼拝を軸に流れるようにポーズを展開していきます。新陳代謝が上がり脂肪燃焼効果もあり、強くてしなやかな身体をつくります |
| 土 | NEW　やさしいエアロ | 峰尾 | 初級 | エアロビクスダンスの基本動作を中心に行い、初心者の方でも参加しやすいプログラムとなります |
| | NEW　ボディコンバット | 峰尾 | 初中級 | キックボクシング・テコンドー・ムエタイ・ボクシング・太極拳などの動作が取り入れられたエクササイズプログラムです |
| | リフレッシュヨガ | 小糸 | 入門 | ヨガの基本的な動作を取り入れ、ゆったりとした時間を体感し、心身ともにリフレッシュします。しなやかできれいな身体をつくります |