

夏に向けて・・・

マンスリーアクアピクス

開催のお知らせ

日 時		
第1弾	4/18(土)	14:00-14:45
第2弾	5/23(土)	
第3弾	6/13(土)	
第4弾 ファイナル	7/11(土)	
内容	計4回のマンスリーアクアピクス イベントです。みんなで夏に向けて 楽しくシェイプupしましょう!!	

アクアピクス 参加費	650円
---------------	------

+

プール 利用料	65歳以上	200円
	or 一般	420円

=

合計	65歳以上	850円
	or 一般	1,070円

※1回あたりの参加料金となります。



担当:井上 智子

※事前申し込みは不要です。当日、1F総合受付にて申込～ご入金ください。

ニューライフアリーナ龍ヶ崎 ☎ (0297) 64-8674 茨城県龍ヶ崎市中里3-2-1

特別企画:姿勢改善プログラム

PELVIC STRETCH

(ペルビック ストレッチ) 参加費:各回950円/『うけほ』所持の方は500円
1回ずつの申込も可能です。

担当講師

有泉 恭子 ARIIZUMI
KYOKO

■ペルビックストレッチ
マスターインストラクター

■LES MILLS BODYBALANCE
公認インストラクター

■一般社団法人日本スイミングクラブ協会
・アクアダンスインストラクター
・アクアフィットネスインストラクター

担当講師より一言

運動が初めての方から身体のメンテナンスをしたい方まで皆様に体験していただきたいレッス

日付	時間	場所
7月19日(日)	14:00-15:00	多目的室
8月23日(日)	14:00-15:00	多目的室
9月20日(日)	14:00-15:00	多目的室

ペルビックストレッチとは...?

「ペルビック(Pelvic)=骨盤」に関連する筋肉や関節周辺のストレッチを行い姿勢やカラダの動きの改善を目的とします。

①姿勢の改善

骨盤の傾きが整いやすくなり猫背(円背)や反り腰の改善に

繋がることもあると言われています。

②腰痛の予防・軽減

骨盤周囲の筋肉の緊張が和らぎ、腰への負担を減らします。

※事前申し込み不要です。当日、1F総合受付にて申込～ご入金ください。
ニューライフアリーナ龍ヶ崎 ☎(0297)ー64ー8674 茨城県龍ヶ崎市中里3-2-1

< 祝日特別プログラムのご案内 >

タイトル	海の日フェス	山の日フェス	タイトル
日程	7/20(月)	8/11(火)	日程
場所	剣道場	剣道場	場所
対象	高校生以上	高校生以上	対象
定員	各クラス先着 30 名	各クラス先着 30 名	定員
参加費	一般の方は 500円 (税込)	一般の方は 500円 (税込)	参加費
	7月分「うけほ」購入者は 無料	8月分「うけほ」購入者は 無料	
申込	当日、クラス開始の 30分 前より フロントにてお申込みください。	当日、クラス開始の 30分 前より フロントにてお申込みください。	申込
内容	プログラム / 担当インストラクター		内容
10:00-11:00	ヨガ 野友 利佳	BODYBALANCE 空師 幸恵	10:00-11:00
11:15-12:15	BODYCOMBAT 野友 利佳	ダンスエアロ MASUMI	11:15-12:15
12:30-13:30	初級エアロ MASUMI	ZUMBA MASUMI	12:30-13:30
13:45-14:45	MEGADANZ MASUMI	BODYPUMP 野友 利佳	13:45-14:45
15:00-16:00	BODYPUMP 吉永 有宏	BODYATTACK YUSUKE	15:00-16:00
16:15-17:15	BODYATTACK 川上 諒子	BODYCOMBAT YUSUKE	16:15-17:15

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

再開催
決定!!

<トレーニング室・プール・卓球・プログラム無料体験>

龍ヶ崎市民感謝祭



日程	7/25(土)	サブアリーナ	時間	プログラム	担当
場所	サブアリーナ	はじめ コース	09:45-10:15	はじめてヨガ	野友利佳
対象	高校生以上		10:30-11:00	かんたんリズム体操	吉永有宏
定員	各クラス先着50名 ※但し、BODYPUMPは30名		11:15-11:45	はじめてZUMBA	MASUMI
参加費	龍ヶ崎市民の方 3クラスまで 無料	お気 軽 コース	12:00-12:45	MEGADANZ	MASUMI
	その他市外の方 1クラスあたり 500円		13:00-13:45	BODYBALANCE	空師幸恵
	7月分「う・け・ほ」購入者 無料	満 腹 コース	14:00-14:45	BODYATTACK	川上諒子
申込	現在、募集中!!		15:00-16:00	BODYPUMP	吉永有宏
	6月中に申込済みの方は、 再度のお申込みは不要です。		16:15-17:15	BODYCOMBAT	野友利佳
			17:30-18:30	BODYJAM	Krazy_u

トレ室	プール	多目的室 卓球5台
高校生以上	3歳以上	
※詳しくはお電話、またはHPにてご確認ください。		
※龍ヶ崎市民の方は 09:00-13:00まで無料で ご利用いただけます。		
※当日、窓口にてお申込み ください。(現住所がわかるものを ご提示ください。)		
※市外の方も通常料金で ご利用いただけます。		
<持ち物>		
※運動できる服装・室内シューズ・水分等をお持ちください。		

※ご入金当日となります。尚、クラスの入場は受付順となります。

※お客さまからお預かりした個人情報は、龍ヶ崎市体育施設の個人情報保護方針に則り、利用目的以外の使用はいたしません。

※お客さまの肖像をイベント報告の写真等として館内やHP・インスタグラム・フェイスブックに掲載させていただきます。

無料プログラムの

申し込みはこちらから↓↓↓



ニューライフアリーナ龍ヶ崎

☎ (0297) 64-8674

<TOKIWAスタジアム>

みんな集まれ!! 「ラジオ体操」

日程 8月3・10・17・24・31(月)の5日間

時間 08:15~08:25

場所 TOKIWAスタジアム

対象 どなたでも

定員 なし(上記、時間内で行います。)

費用 **無料**(参加者には施設利用券をプレゼント!!)

内容 **ラジオ体操**第1,第2,第3の実施(約**10分**)

申込 **不要**(当日、上記時間にスタジアムへお集まりください。)

