令和8年度会員登録制
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)

10月1日より
キャンペーン価格

会員登録費:660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: 1320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8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2武道場（畳）	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	NEW らくらくエアロ	NEW ステップエクササイズ＆筋トレ（定員40名）	基本のヨガ	NEW ヨガでリセット	NEW のびのびエアロ	パワーヨガ	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	入門	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：渡辺	担当：小糸	担当：峰尾	担当：小糸
11:15～12:15		NEW コンディショニング EX（エクササイズ）			NEW メガダンス		ボディコンバット	
（60分間）		初級			初中級		初中級	
受付時間 11:10まで		担当：加治木			担当：渡辺		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	NEWらくらくエアロ	畑川	初級	運動が久しぶりの方や体力に自信のない方も安心して参加できるやさしい強度のエアロビクスプログラムです
水	NEWステップエクササイズ＆筋トレ	加治木	初中級	有酸素運動＋筋力トレーニングを行い、体力向上と引き締めを同時に目指せる効率的なプログラムです
	NEWコンディショニングEX（エクササイズ）	加治木	初級	身体の調子を整え、動きやすい状態をつくるためのケア重視のプログラムです
	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	NEWヨガでリセット	小中	初級	ヨガとコンディショニングを融合し、心身を整えながら不調を予防するプログラムです
金	NEWのびのびエアロ	渡辺	初中級	大きな動きとリズミカルなステップで、全身を気持ちよく動かす中強度のエアロビクスプログラムです
	NEWメガダンス	渡辺	初中級	音楽に合わせて全身を大きく動かし、運動量と爽快感をしっかり味わえるダンスフィットネスプログラムです
	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	やさしいエアロ	峰尾	入門	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
	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