

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2	フィットネス1	フィットネス2
9:00												
9:30		青竹エクササイズ 9:30-10:15 新宅【シニアクラス】	『青竹エクササイズ』『やさしいヨガ』『リズム&ストレッチ』『シニアピクス』はシニア(65歳以上)対象クラスです。									
10:00	ヨガ 10:00-11:00 金子		やさしいヨガ 10:00-10:45 新宅【シニアクラス】		ピラティス 10:00-11:00 西ヶ開		リズム&ストレッチ 9:15-10:00 新宅【シニアクラス】					
11:00	😊 ボディバンプ45 11:30-12:15 青木 【定員20名】		はじめてエアロ 11:15-12:00 新宅		健康体操 (ストレッチボール) 11:15-12:00 西ヶ開		シニアピクス 10:15-11:00 新宅【シニアクラス】	ピラティス 10:00-11:00 松島			😊 ボディバンプ60 11:00-12:00 久保山 【定員20名】	
12:00			ボディバランス45※FX 12:30-13:15 西山		かんたんトレーニング 12:30-13:00 青木		ZUMBA 11:15-12:00 松島				ボディコンバット 12:30-13:30 久保山	
13:00							かんたんステップ 12:30-13:15 古賀(五) 【定員20名】			😊 ボディバンプ45 13:15-14:00 小野 【定員20名】		
14:00	シェイプエアロ 13:30-14:15 岡		コアクロス 13:45-14:15 一坊寺		ZUMBA 13:30-14:15 金子		はじめてエアロ 13:30-14:15 木本				パワーヨガ 14:00-15:00 古賀(仁)	
15:00	オリジナルケア 14:30-15:30 岡	【オリジナルケア】 ストレッチ&ヨガのポーズで身体をほぐします。身体と心のケアができるプログラムです。	癒し&リラックス 14:30-15:30 本村	【癒し&リラックス】 ストレッチボールなどを使用し、深い呼吸を意識しピラティスの動作も交えながらリラックスします。	14:30~練習クラス※無料 ボディコンバット45 14:45-15:30 久保山		ボディバランス30※FX 14:30-15:00 北垣					
16:00												
17:00			ジュニア体操教室 16:30-17:30 幼児クラス		スポーツリズム トレーニング教室 16:45-17:30 幼児クラス		フラダンス 15:30-16:30 庄島					
18:00			ジュニア体操教室 17:45-18:45 児童クラス		スポーツリズム トレーニング教室 17:40-18:40 児童クラス		ジュニア体操教室 16:45-17:45 幼児クラス	親子フラダンス教室 16:45-17:30				
19:00												
20:00	ヨガ 19:30-20:15 金子		ステップ初中級 19:30-20:15 岡 【定員20名】		コアクロス 19:30-20:00 北垣		😊 ボディバンプ30 19:30-20:00 久保山 【定員20名】					
21:00	ZUMBA 20:30-21:15 金子		ボディバランス45※ST 20:30-21:15 久保山		😊 ボディバンプ 20:15-21:15 一坊寺 【定員20名】		ボディコンバット45 20:30-21:15 小野					
22:00												

毎月第3月曜日は休館日の為 終日ご利用頂けません

【かんたんトレーニング】
週ごとにトレーニング部位を設定しています。気になる部分を引き締めましょう。
●1週目腕・肩
●2週目おなか
●3週目胸・背中
●4週目お尻・脚
●5週目オリジナルメニュー

【かんたんステップ】
ステップ台の正しい昇り降りや基本動作を習得するクラスです。楽しみながら身体を動かしましょう。

【メガダンス】
ヒップホップ・ラテン・ディスコなど世界中の様々なジャンルのダンスをミックスしたプログラムです。

【施設FBページはこちら】



フィットネスプログラムへようこそ！！
非日常的なドラマティックな世界へ！ご招待致します！

春日市総合スポーツセンター フィットネスプログラムのご案内

※毎月第3月曜日は休館日となります ※祝祭日は特別プログラムとなります。

■ 当施設をご利用のお客様へのお願い ■

- プログラム定員25名(ステップ台を使用するプログラムは定員20名)となります。
- 整理券はプログラム開始30分前より受付カウンターに設置いたします。
※ロッカーカードお貸出しについてはプログラム開始40分前より可。
- 整理券受け取りは床面マークにあわせて整列をお願いいたします。
- プログラムの途中入退場は安全を考慮し、ご遠慮いただいておりますので、お時間に余裕を持ってお越しください。
- 安全の為、水分補給はこまめに行ないましょう。
- 担当者や内容が変更(代行)になる場合がございます。別途案内(館内掲示物及びホームページ)をご確認ください。

【マーク表記に関して】

😊 【安心マーク】ご参加が初めての方も安心して楽しみ頂けます。

変更 【変更マーク】前回より時間・内容・担当者等が変更となったクラスです。

NEW 【NEWマーク】今回より新たにスタートしたクラスです。

フィットネスプログラムのご案内

フィットネスプログラム説明 星の見方 ★:初級クラス ★★:初級・中級クラス ★★★:中上級クラス

脂肪燃焼に最適！ <エアロビクスプログラム>

レッスン名	時間	レッスン内容	強度	難易度
はじめてエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心に楽しく体を動かしていきます。初めての方も安心してご参加いただけます。	★	★
シェイプエアロ	45分	シンプルな動きを組み合わせ動作を繰り返します。膝や腰にやさしいエアロビクスです。	★~★★	★~★★
かんたんステップ	45分	ステップ台の正しい昇り降りや基本動作を習得します。ステップ初めての方におススメです。	★~★★	★~★★
ステップ初中級	45分	ステップの基本動作を中心に、台の昇り降りのバリエーションを楽しみながら身体を動かします。	★~★★	★~★★

世界中で大人気のグループエクササイズ！ <レスミルズ・ラディカルプログラム>

ボディパンプ	30~60分	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプアップするクラスです。	★★	★
ボディコンバット	30~60分	ダイナミックな音楽にパンチやキックなど格闘技の動きで構成されたエクササイズです。	★~★★★	★~★★
ボディバランス	30~60分	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。	★~★★	★

楽しく自分のペースで <コンディショニング・カルチャー・ダンスプログラム>

ヨガ・パワーヨガ	45・60分	ヨガの色々なポーズで心と身体のバランスを整えます。	★~★★	★~★★
ピラティス	45・60分	ピラティスの正しい動きをマスターし、ピラティスの効果を体感できるクラスです。	★	★
フラダンス	60分	ハワイアンソングに合わせて振り付けを楽しみ、ウエスト・腕などを引き締めます。	★	★
癒し&リラックス	60分	呼吸法を活用し、ストレッチやほぐしを行いながら自分の身体を見つめ直します。レッスン後、スッキリとした身体を実感出来ます。	★	★
コアクロス	30分	30分で体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるクラスです。	★~★★	★~★★
かんたんトレーニング	30分	週ごとにトレーニング部位を設定し、かんたんなエクササイズで体を引き締めます。	★	★
ZUMBA	45分	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたプログラムで脂肪燃焼が高いクラスです。	★~★★	★~★★
メガダンス	45分	ヒップホップ・ラテン・ディスコなど様々なジャンルのダンスをミックスしたプログラムです。初めての方もお気軽にご参加ください。	★~★★	★~★★
健康体操	45分	ストレッチポールやバランスボールなどを使用し、健康的な身体づくりに効果的なクラスです。	★	★

シニアの方(65歳以上の方対象)向け ゆっくりマイペースプログラム

青竹エクササイズ	45分	青竹を使って足の裏を刺激しながら、心地よく全身を動かすクラスです。	★	★
やさしいヨガ	45分	呼吸を使いながらやさしい動きで全身を伸ばしていくクラスです。	★	★
リズム&ストレッチ	45分	音楽に合わせてながら身体を動かしたり、ストレッチでリラックスするクラスです。	★	★
シニアピクス	45分	簡単な手足の動作で体を大きく動かします。健やかな日々を送るための体力づくりに効果的です。	★	★

<フィットネスプログラム料金表及びご案内>

	1回あたり	回数券(11枚つづり) ※購入日から6ヶ月間有効	トレーニング室との セット料金
30分クラス	500円	5,000円	300円
45分クラス【※シニアクラス】	500円	5,000円	300円
45分クラス	810円	8,100円	460円
60分クラス	1,020円	10,200円	610円

フィットネス定期券 ※購入から1ヶ月間有効

全てのフィットネスプログラム受講可能

6,100円
※金額は全て税込み金額となります。

<定員>

フィットネス1	25名	レッスン定員25名となります。 ※ステップ台を使用するレッスンは定員20名となります。
フィットネス2		

- ・プログラム受講の際はチケットをご購入の上、整理券と共に担当インストラクターへお渡し下さい。クラス途中の入場・退場は出来かねます。
- ・フィットネスプログラムは定員制です。フロントにて参加クラスの整理券をお取りください。プログラムによっては定員となる場合がございます。
- ・整理券はプログラム開始30分前より配布いたします。お一人様1枚、ご本人様分の整理券をお取り下さい。
- ・フィットネスルームの入場は15分前から整理券番号順となります。(いらっしゃらない場合は次の方の入場となります)
- ・トレーニングウェア、運動に適した室内シューズを着用してください(プログラム内容により例外あり)
- ・フィットネスルーム内での場所取りはご本人様分だけ可能です。他の方の分の場所取りはご遠慮ください。
- ・キャップ付き容器以外のドリンクのお持ち込みはご遠慮ください。(ビン、キャップのない缶不可)



春日市総合スポーツセンター 体育館

●詳しくはWEBで ⇒ <https://www.konami.com/sportsclub/trust/kasuga/>