

| 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                    |
|       |                                       |                                      | 『青竹エクササイズ』『やさしいヨガ』『リズム&ストレッチ』はシニア(65歳以上)対象クラスとなります。 |         |  |         |  |                            | 新型コロナウイルスの影響によりプログラム変更となる可能性があります。 |                                     |                                  |                            |
| 9:00  |                                       |                                      |   |         |  |         |  |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 9:30  |                                       | 青竹エクササイズ<br>9:30-10:15<br>新宅【シニアクラス】 |   |         |  |         |  |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 10:00 | ヨガ<br>10:00-11:00<br>金子               |                                      | やさしいヨガ<br>10:00-10:45<br>新宅【シニアクラス】                 |         | ピラティス<br>10:00-11:00<br>西ヶ開                        |         | リズム&ストレッチ<br>10:00-10:45<br>新宅【シニアクラス】               | ピラティス<br>10:00-11:00<br>松島 |                                    | ジュニアダンス教室<br>10:15-11:15<br>ジュニアクラス |                                  |                            |
| 11:00 | 😊 ボディパンプ45<br>11:15-12:00<br>青木       |                                      |   |         |  |         |  |                            |                                    |                                     | 😊 ボディパンプ60<br>11:00-12:00<br>久保山 |                            |
| 12:00 |                                       |                                      | はじめてエアロ<br>11:15-12:00<br>新宅                        |         | 健康体操<br>(ストレッチボール)<br>11:15-12:00<br>西ヶ開           |         | 11:15~練習クラス※無料<br>エクストリーム55 30<br>11:30-12:00<br>新宅  |                            |                                    | ジュニアダンス教室<br>11:15-12:15<br>プラスクラス  |                                  |                            |
| 13:00 | ボディコンバット30<br>12:30-13:00<br>西山       |                                      | ボディバランス45※FX<br>12:30-13:15<br>平田                   |         | かんたんトレーニング<br>12:30-13:00<br>青木                    |         | バレエストレッチ<br>12:30-13:00<br>内山                        |                            | 😊 ボディパンプ45<br>13:00-13:45<br>一坊寺   |                                     | ボディコンバット<br>12:30-13:30<br>久保山   |                            |
| 14:00 | シェイプエアロ<br>13:15-14:00<br>藤田          |                                      | ZUMBA<br>13:30-14:15<br>松島                          |         | ZUMBA<br>13:30-14:15<br>金子                         |         | バレエエクササイズ<br>13:15-14:15<br>内山                       |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 15:00 | ヨガ<br>14:15-15:15<br>藤田               |                                      | 癒し&リラックス<br>14:30-15:30<br>本村                       |         | 14:30~練習クラス※無料<br>ボディコンバット45<br>14:45-15:30<br>久保山 |         | コアクロス<br>14:30-15:00<br>一坊寺                          |                            |                                    | 😊 ボディコンバット45<br>14:15-15:00<br>久保山  |                                  | パワーヨガ<br>14:00-15:00<br>古賀 |
| 16:00 |                                       |                                      |   |         |  |         |  |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 17:00 | ジュニアチアダンス教室<br>16:30-17:20<br>ジュニアクラス |                                      | ジュニア体操教室<br>16:30-17:30<br>幼児クラス                    |         | スポーツリズム<br>トレーニング教室<br>16:45-17:30<br>幼児クラス        |         | フラダンス<br>15:30-16:30<br>松本                           |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 18:00 | ジュニアチアダンス教室<br>17:30-18:20<br>プラスクラス  |                                      | ジュニア体操教室<br>17:45-18:45<br>児童クラス                    |         | スポーツリズム<br>トレーニング教室<br>17:40-18:40<br>児童クラス        |         | 親子フラダンス教室<br>16:45-17:30                             |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 19:00 |                                       |                                      |   |         |  |         |  |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 19:30 | 😊 ヨガ<br>19:30-20:15<br>金子             |                                      | 変更<br>シェイプエアロ<br>19:30-20:15<br>藤田                  |         |  |         | 😊 19:15~練習クラス※無料<br>ボディパンプ30<br>19:30-20:00<br>久保山   |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 20:00 | ZUMBA<br>20:30-21:15<br>金子            |                                      | 😊 ボディパンプ<br>20:30-21:30<br>久保山                      |         |  |         | 20:15~練習クラス※無料<br>ボディバランス45※ST<br>20:30-21:15<br>久保山 |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 21:00 |                                       |                                      |   |         |  |         |  |                            |                                    |                                     |                                  |                            |
| 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

【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。

【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

【コアクロス】  
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  
ます。30分で理想  
の体を手に入れ  
ましょう!

【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 ■

- 新型コロナウイルス感染防止策として定員を20名に制限して実施しております。
- 整理券はレッスン開始30分前より受付カウンターに設置いたします。
- 整理券受け取りは間隔をあけて整列をお願いいたします。
- プログラムへの途中入退場は安全を考慮し、ご遠慮頂いておりますので、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・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る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。         | ★~★★ | ★~★★ |

## 世界中で大人気のグループエクササイズ！ <レズミルズ・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                | 45・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。 | ★~★★  | ★    |
| X55 (エクストリームフィフティファイブ) | 30~60分 | ステップ台やダンベルを使用して、全身の有酸素&無酸素運動を行うトレーニングプログラムです。 | ★~★★★ | ★~★★ |

## 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。                               | ★    | ★    |
| バレエストレッチ   | 30分    | バレエの手足のポジション等を取り入れ、正しい姿勢・柔軟性を身に付けるクラスです。                             | ★    | ★    |
| バレエエクササイズ  | 60分    | バレエ・ピラティスの要素を取り入れ、強くしなやかな筋肉を作っていきます。バレエステップを習得し楽しく躍りにもチャレンジしていきましょう。 | ★    | ★~★★ |
| 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&リラククス   | 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。                            | ★~★★ | ★~★★ |
| 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。 | ★ | ★ |

## <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)<br>※購入日から6ヶ月間有効 | トレーニング室との<br>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<br>フィットネス2 | 20名 | ※新型コロナウイルス感染拡大防止策として<br>全レッスン定員20名となります。 |
|--------------------|-----|--|

- ・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。(いらっしや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/>