

# 春日市総合スポーツセンター

# フィットネス1&2 プログラムタイムスケジュール

# 2020年1月～

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												
10:00	ヨガ 10:00-11:00 石井		😊 はじめてエアロビクス 10:00-11:00 伊津見	青竹エクササイズ 10:00-10:45 久保山【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 10:00-10:45 新宅【シニアクラス】	ヨガ 10:00-11:00 石井		😊 ジュニアダンス 10:15-11:15 森		😊 ボディバンプ60 11:00-12:00 久保山【定員20名】
10:30												
11:00	😊 11:15～練習クラス※無料 ボディバンプ30 11:30-12:00 青木【定員20名】											
11:30			シエイプサーキット 11:15-12:00 伊津見		健康体操 (ストレッチボール) 11:15-12:00 西ヶ開		11:15～練習クラス※無料 エクストリーム55 30 11:30-12:00 新宅【定員20名】			ジュニアダンス+ 11:15-12:15 森		
12:00												
12:30	12:30～練習クラス※無料 ボディコンバット30 12:45-13:15 西山		ボディバランス45※FX 12:30-13:15 平田		健康体操(バランスボール) 12:30-13:00 青木		ボディバランス45※ST 12:30-13:15 西山		😊 ボディバンプ45 13:00-13:45 青木【定員20名】			ボディコンバット 12:30-13:30 久保山
13:00												
13:30			ZUMBA GOLD 13:30-14:15 松島		ZUMBA 13:30-14:15 金子		メガダンス45 13:30-14:15 西山		変更			
14:00	ヨガ 13:45-14:30 新宅									ボディコンバット45 14:15-15:00 田口		パワーヨガ 14:00-15:00 古賀
14:30	😊 はじめてエアロビクス 14:45-15:30 新宅		癒し&リラックス 14:30-15:30 本村		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		😊 ボディバンプ30 14:30-15:00 瀬戸【定員20名】					
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
19:30												
20:00	メガダンス45 19:30-20:15 西山		ステップエクササイズ初級 19:30-20:15 瀬戸		変更 19:30～練習クラス※無料 エクストリーム55 30 19:45-20:15 田口【定員20名】		変更 19:30～練習クラス※無料 ボディバンプ30 19:45-20:15 久保山【定員20名】					
20:30			😊 ボディバンプ 20:30-21:30 瀬戸【定員20名】		ボディコンバット 20:30-21:30 田口		変更 20:30～練習クラス※無料 ボディバランス30※FX 20:45-21:15 久保山					
21:00	ボディバランス45※FX 20:30-21:15 西山											
22:00												

『青竹エクササイズ』『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。

ジュニアダンス、ジュニアダンス+は子ども対象クラスとなります。参加者募集中です。※別紙にてご確認下さいませ。

毎月第3月曜日は休館日の為終日ご利用頂けません

**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お願い ■

- 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。

# 春日市総合スポーツセンター特別タイムスケジュール

## 2月11日(火・祝日) 建国記念の日

### フィットネス1

### プログラムのご案内

10:00

**ヨガ**

10:00~11:00

石井

11:00

**はじめてエアロビクス**

11:30~12:15

新宅

12:00

**ボディパンプ45※TB**

12:45~13:30

久保山

13:00

**ボディコンバット**

14:00~15:00

田口

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

大きな筋肉を適度に使い、捻じるポーズを多く入れることで、体を温め活性化します。  
ヨガを楽しみながら、春に向けて心身の準備をしましょう！

ボディパンプ45※TB(トータルボディ)通常の45分クラスとは異なり5曲目;腕の表裏、6曲目;脚と肩のコンビネーションが入り、腹筋からクールダウンの全8曲で構成されているクラスです。  
45分間で全身をトレーニング出来ます。



春日市総合スポーツセンターは祝日も元気に営業中です！  
是非！皆様お誘い合わせのうえご参加下さいませ！

# 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
はじめてエアロビクス	45・60分	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていくクラスです。	★	★
燃やすエアロビクス	45分	膝や腰への負担を抑えた動きで構成したエアロビクスクラスで、脂肪燃焼系クラスです。	★~★★	★~★★
ステップエクササイズ初級	45分	ステップ台の昇り降り行い、ステップ動作を楽しみながら下半身の強化・脂肪燃焼に効果的です。	★~★★	★~★★
シェイプサーキット	45分	エアロビクストレーニングとダンベル等を使用した筋力トレーニングを合わせて脂肪燃焼系クラスです。	★~★★	★

## 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	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。	★~★★	★
メガダンス	30~60分	様々なワールドダンスを楽しめるプログラムです。シンプルな振り付けを最高の音楽に合わせて踊ります。	★~★★	★~★★
X55 (エクストリームフイティファイブ)	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	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。	★	★
ZUMBA・ZUMBA GOLD	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。	★	★
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。	★	★

## 10月1日~ <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

### 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

6,050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  
フィットネス2

25名  
28名

※ステップ台を使用するクラスは定員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。
- ・フィットネスルームで実施するプログラムは定員制です。フロントにて参加希望クラスの整理券をお取りください。
- ・整理券はプログラム開始1時間前より配布いたします。プログラムによっては定員となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・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/>

●QRコードはこちら ⇒



# コース型ジュニアダンス教室★第4期(2020年1月～3月)のご案内

～初めてのお子様大歓迎！申込予約受付：12月7日(土)スタート～



挨拶

ダンスの先生に挨拶



ウォーミングアップ

怪我をしないようにウォーミングアップ柔軟・筋力運動をします。



アイソレーション、リズム練習

両方ともダンスの基本



振付練習

音楽の合わせた振付練習やステップも練習もここでを行います。

まずは1度体験してみよう！  
体験予約はお電話下さい！



## インストラクター紹介

講師 森 智江子

ジュニアHIPHOPダンスを中心に活躍中HIPHOPダンスを通じて、踊る楽しさや表現する能力を身に付けます。リズム感・体力・柔軟性・協調性等が養われます。学校以外でのお友達が出来ます。



1回体験料

510円 (税込)

～まずは1度お試し下さい～

教室名	対象	教室実施日	曜日	時間	料金/定員
ジュニアダンス	4歳～ 小学1年生	1月11日・18日・25日 2月1日・8日・15日・22日・29日	土	10:15～11:15	3ヶ月1クール(10回) 10,200円(税込) /定員:各20名 ※子ども水泳教室と併学なら 8,100円(税込)
ジュニアダンス+(プラス)	小学2年生～ 中学年	3月7日・14日・21日・28日 ※上記のお好きな日に受講可	土	11:15～12:15	

# 春日市総合スポーツセンター ジュニア体操教室



~~~~スクールコンセプト~~~~

「跳び箱ができない」「逆上がりができるようになりたい」

「もっと難しい技に挑戦したい」

などの様々な要望に応えたいと思います。

できる、できないも大切ですが、まずはコツを掴み

「本気で取り組む」ことや「努力することの大切さ」などを伝えていければと思います。

苦手克服のみならず、得意なものを伸ばすための教室です。

苦手なものを得意に  
得意なものを特技に！



**1回体験料510円**

**随時受付中！**

お気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい

日時:毎週水曜日

幼児クラス 16:30~17:30

児童クラス 17:45~18:45

対象:幼児クラス 年少~年長

児童クラス 小学1年生~小学6年生

定員:各クラス20名

場所:春日市スポーツセンター フィットネスルーム1

持ち物:運動のできる服装(体操服など)

室内履き、水筒、タオル

参加料:3ヶ月1クール 1,200円×回数

申込方法:フロントにて申込書記入後、参加料をお支払い下さい