

# 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6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 【定員10名】		変更 脂肪燃焼エアロ 10:00-11:00 伊津見 【定員13名】	青竹エクササイズ 10:00-10:45 久保山【シニアクラス】 【定員10名】	ピラティス 10:00-11:00 西ヶ開 【定員10名】	リズム&ストレッチ 10:00-10:45 新宅【シニアクラス】 【定員10名】	ヨガ 10:00-11:00 石井 【定員10名】					
10:30	😊 11:15～練習クラス※無料		シェイプサーキット 11:15-12:00 伊津見 【定員10名】		健康体操 (ストレッチボール) 11:15-12:00 西ヶ開 【定員10名】	😊 11:15～練習クラス※無料						
11:00	ボディパンプ30 11:30-12:00 青木【定員20名】 【定員10名】				健康体操(バランスボール) 12:30-13:00 青木 【定員10名】	NEW エクストリーム55 30 11:30-12:00 新宅 【定員10名】					😊 ボディパンプ60 11:00-12:00 久保山 【定員10名】	
11:30	😊 12:30～練習クラス※無料		ボディバランス45※FX 12:30-13:15 平田 【定員10名】		NEW ピラティス45 12:30-13:15 内山 【定員10名】	NEW エクストリーム55 30 11:30-12:00 新宅 【定員10名】					😊 ボディコンバット 12:30-13:30 久保山 【定員13名】	
12:00	ボディコンバット30 12:45-13:15 西山 【定員13名】		ZUMBA GOLD 13:30-14:15 松島 【定員13名】		ZUMBA 13:30-14:15 金子 【定員13名】	😊 ボディパンプ30 14:30-15:00 瀬戸 【定員10名】						
12:30	😊 13:45-14:30 新宅 【定員10名】		癒し&リラククス 14:30-15:30 本村 【定員10名】		14:30～練習クラス※無料	NEW バレエストレッチ 13:30-14:15 内山 【定員10名】						
13:00	😊 はじめてエアロビクス 14:45-15:30 新宅 【定員13名】				ボディコンバット45 14:45-15:30 久保山 【定員13名】	😊 ボディパンプ30 14:30-15:00 瀬戸 【定員10名】						
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30	ジュニアチアダンス教室 16:30-17:20 ジュニアクラス		ジュニア体操教室 16:30-17:30 幼児クラス			フラダンス 15:30-16:30 松本 【定員13名】						
17:00												
17:30	ジュニアチアダンス教室 17:30-18:20 プラスクラス		ジュニア体操教室 17:45-18:45 児童クラス									
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	メガダンス45 19:30-20:15 西山 【定員13名】		ステップエクササイズ初級 19:30-20:15 瀬戸 【定員10名】		19:30～練習クラス※無料	19:30～練習クラス※無料						
20:00	😊 ボディバランス45※FX 20:30-21:15 西山 【定員10名】		😊 ボディパンプ 20:30-21:30 瀬戸【定員20名】 【定員10名】		エクストリーム55 30 19:45-20:15 田口【定員20名】 【定員10名】	😊 ボディパンプ30 19:45-20:15 久保山 【定員10名】						
20:30												
21:00												
21:30												
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。

内山愛子  
インストラクター  
【バレエストレッチ】  
バレエの要素を取り入れて  
正しい姿勢  
柔軟性  
引き締まった身体  
を作っていきます。

・新型コロナウイルス感染防止対策として定員を制限して実施しております。  
・整理券はレッスン開始1時間前より受付カウンターに設置いたします。



**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。

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。	★	★
脂肪燃焼エアロ	60分	膝・腰への負担を抑えたローインパクト動作を中心とし、脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★~★★	★~★★
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	45分	クラシックの音楽に合わせてバレエの要素を取り入れた動作で正しい姿勢・柔軟性・引き締まった身体を作ります。	★	★
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。	★	★
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。	★	★

## <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	6,100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	13名	※ツール(マット・バーベル・プレート等)を使用するクラスは定員10名となります。
フィットネス2	13名	

- ・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/> ●QRコードはこちら ⇒

