


10月9日(月)スポーツの日

スポーツの日特別プログラム ～さあ皆さん！“運動の秋”です!!～

☆各教室の定員は別紙でご確認ください

	スタジオ		トレジム	プール
	A	B		
9:00				
9:45~10:00	ストレッチ	9:30~10:30 青空ヨガ 担当：Akemi	 <p>いつでもトレーニングジムで握力が測れる！ 測定した握力を応募箱に入れて筋肉番付に♪ 結果は後日発表！お楽しみに♪</p>	9:40~10:10 体験アクアピクス 担当：児玉
10:00				10:20~10:40 タイムトライアル
11:00	11:00~11:20 燃焼系HIIT	11:00~12:00 やさしい エアロピクス 担当：児玉		11:00~11:50 着衣水泳 担当：丸谷
12:00	12:10~12:30 ポールストレッチ			12:10~12:30 水泳 クロール
13:00		13:00~14:00 パワーヨガ 担当：幸田		13:00~13:50 足腰元気アクア 担当：岩崎
14:00	14:10~14:25 いすエクササイズ			14:20~14:40 タイムトライアル
15:00	15:10~15:25 ストレッチ	15:00~16:00 ♪フラダンス♪ 担当：宮館		15:00~15:50 スキルアップスイム 担当：青葉
16:00	16:10~16:25 ベーシックマッスル			
17:00		16:45~17:45 ピラティス 担当：大谷		17:00~17:20 タイムトライアル
18:00	18:00~18:20 ポールストレッチ			18:00~18:20 水泳 平泳ぎ
19:00	19:00~19:15 ストレッチ	18:30~19:30 ボクシングEX+α 担当：田澤		<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p>タイムトライアルは 自由参加！ 好きな泳法で25m を計測してみよう！</p> </div>
20:00				
21:00				

- ※ 黄色の教室は1階フロント前にて開始20分前から受付を行います。
- ※ 青空ヨガ・着衣水泳は事前に申し込みが必要です。別紙案内をご覧ください。
- ※ ピンク色の教室は無料教室です。
- ※ 「THE 筋肉番付！」の詳細につきましては、別紙案内をご覧ください。

【スタジオ】 無料教室ご案内 ★スポーツの日は、どなたでもご参加いただけます。放送が流れますのでスタジオにお集まりください。定員以上の場合は抽選となります。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
ストレッチ	ストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです。マットを使用してゆったりと全身を伸ばします。	15分	16歳以上	20人	★
	ポールストレッチ	ストレッチポールを使用して背骨を重力から解放し、通常では伸ばしづらい箇所も伸ばしていきます。肩こり、腰痛の方にお勧めです。	20分		20人	★
筋力トレーニング	ベーシックマッスル	自体重やアイテムを使用するなどして簡単な筋トレを行います。	15分	16歳以上	20人	★
	トータルボディマッスル	全身を網羅した筋トレです。通常より少し強度を上げて行います！	15分		20人	★★
有酸素運動	燃焼系HIIT☆	HIITとは、高強度インターバルトレーニングのことです。20秒+10秒でエクササイズと休憩を繰り返し、セット数をこなしていきます。短時間で脂肪燃焼の効果の高いトレーニングです！運動後もしばらく燃焼し続けます！ ※各自ウォーミングアップをしてご参加ください	20分	16～59歳 (正常血圧の方)	10人	★★★
その他	いすエクササイズ	椅子に座りながらアイテムなどを利用して筋力トレーニングや軽い有酸素運動を行います。腰や膝に痛みがある方にもお勧めです。	15分	16歳以上	20人	★

※定員に達した場合は抽選となりますが、その日の教室参加が1本目の方が優先となります。(有料教室含む)

※運動できる服装でお越しください(Tシャツ、ジャージなど)

※ストレッチ種目は運動靴は必要ありません。それ以外の教室は運動靴をお持ちください。

【スタジオ】1回型有料教室ご案内 参加費:100円 ★教室開始20分前から受付を開始いたします。定員より多く集まった場合は抽選となります。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
有酸素運動	やさしいエアロビクス	基本的なステップを中心としたエアロビクスです。	60分	16歳以上	20人	★★
	ボクシングEX+α	ボクシングの動きにキックもプラス！ストレス発散系のエクササイズです。				★★
ピラティス	ピラティス	深層部の筋肉を機能的に動かすことで美しいボディラインを作ります。	60分	16歳以上	20人	★
ヨガ	青空ヨガ ※事前申込	自然のエネルギーを感じながら、リラックスしながらも、しっかり筋肉を使うポーズを行うことで体の芯から整えます。	60分	16歳以上	20人	★
	パワーヨガ	太陽礼拝を基本に呼吸と動作を連動させて流れるように動きます。筋力も鍛えられるアクティブなヨガです。				★★
健康	フラダンス	ハワイアン音楽に載せて優雅に踊ります。ゆったりと動きながらもシェイプアップ効果のある運動です。	60分	16歳以上	20人	★

★当日券でご入館してからの受付になります。

★教室時間は消毒も含めた時間となっております。教室終了後に各自使用した用具の消毒にご協力をお願いいたします。

★会話は控えいただく・他の方と距離をとる・手指消毒など基本的感染対策へのご協力をお願いいたします。

※「青空ヨガ」は事前申込者が対象となります。オーエンス健康プラザ隣り、大丸公園で行います。健康プラザ受付後、大丸公園へお越しください。(定員以上の申込の場合は抽選)

【プール】 無料教室ご案内 ★対象年齢のどなたでもご参加いただけます。開始時間6コース側にお集まりください。定員以上の場合は抽選となります

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
有酸素運動	体験アクアビクス	音楽に合わせて動く全身運動です。浮力や水の抵抗を感じて楽しく水中運動が体験できます。30分のショートバージョンです。	30分	16歳以上	20人	★
水泳	水泳 クロール	クロールで25M泳ぎ切ることを目指すワンポイントレッスンです。	20分			10人
	水泳 平泳ぎ	平泳ぎで25M泳ぎ切ることを目指すワンポイントレッスンです。				

【プール】1回型有料教室ご案内 参加費:100円 ★教室開始20分前から受付を開始いたします。定員より多く集まった場合は抽選となります。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
水泳	スキルアップスイム	クロール&平泳ぎ ワンランク上のスキルアップを目指します。 ※クロールで50m以上泳げる方が対象です。	50分	16歳以上	15人	★★
健康	足腰元氣アクア	水中で無理なくストレッチ・水中ウォーキング・アクアビクスなどを行います。	50分	60歳以上	20人	★
安全	着衣水泳 ※事前申込	水の事故や災害を想定し、着衣での泳ぎ方や浮方を習得します。 ※親子での参加も可 ※詳細は別紙をご覧ください	50分	小学1年以上	20人	★

★当日券でご入館してからの受付になります。 ★足腰元氣アクアは定員に満たない場合は16歳以上の方もご参加いただけます。 ★時間になりましたら5・6コースへお集まりください。

※「着衣水泳」は事前申込者が対象となります。定員以上の申込みがあった場合は抽選となります。