



★スタジオ							
曜日	時間	レッスン名	難易度	対象	定員	参加費	内容説明文
月	11:30～12:30	エアロ初中級	★	16歳以上	25	¥500	初めての方にお勧め！エアロピクスの基本の動きを組み合わせ体動かしていきます。エアロピクスが初めての方にお勧めのレッスンです。
	19:00～19:45	GroupFight45	★★	16歳以上	25	¥500	総合格闘技、ムエタイ、ボクシング、様々な格闘技の動きを音楽に合わせた格闘技プログラム。60分クラスからマーシャルアーツまたはムエタイのどちらか1曲とコンディショニングを除いた全8曲で行う為、初めての方にオススメのクラスです。
火	19:00～20:00	アロマヨガ	★	16歳以上	30	¥500	季節に合わせたアロマを使います。ヨガのポーズを行い、全身の血流の滞りを改善しながら、芳香浴も楽しめます。
	20:30～21:30	ZUMBA	★★	16歳以上	30	¥500	世界の音楽とダンスにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズのクラスです。
水	9:45～10:45	カーディオボクシング ワークアウト	★★	16歳以上	25	¥700	音楽のリズムに合わせて楽しく動くパンチを使った格闘技系エクササイズ。ストレス解消やシェイプアップに効果的です。
	19:15～20:15	ボディワークアウト	★★	16歳以上	25	¥700	音楽に合わせてながら、バーベルを使い、全身の筋力アップと引締めを目的としたクラスです。初心者でも安心してご参加いただけます。
	20:30～21:30	カーディオボクシング ワークアウト	★★	16歳以上	25	¥700	音楽のリズムに合わせて楽しく動くパンチを使った格闘技系エクササイズ。ストレス解消やシェイプアップに効果的です。
木	11:00～12:00	リラックスヨガ	★	16歳以上	30	¥500	ヨガのポーズにより日常の緊張やゆがみを整え、血流や気の流れを促していきます。また深い呼吸を行う事で心身ともにリラックスへと導きます。ストレスの解消、疲労の回復の目的にもおすすめです。
	19:15～20:15	GroupFight60	★★	16歳以上	25	¥700	総合格闘技、ムエタイ、ボクシング、様々な格闘技の動きを音楽に合わせた格闘技プログラム。その効果・楽しさ・安全性が世界各国で大人気！性別や年齢、経験関係なく誰でも楽しめます。
	20:30～21:30	ZUMBA	★★	16歳以上	25	¥500	世界の音楽とダンスにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズのクラスです。
金	13:00～14:00	ZUMBA GOLD (ズンバ ゴールド)	★	16歳以上	25	¥500	ダンスが初めての方におすすめのZUMBA(ズンバ)です。ズンバとは世界の音楽とダンスにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズのクラスです。
	19:15～20:15	ボディケアヨガ (長めのタオル要)	★	17歳以上	20	¥500	簡単な足首回りのほぐしから、カラダ全体をほぐしリラックスします。体幹を意識したエクササイズもを行い、心とカラダのケアに効果的なクラスです。
	20:30～21:30	ナイトヨガ	★	16歳以上	20	¥500	ゆっくりとした呼吸と、無理のないヨガのポーズにより、ストレス解消、血行の促進、腰痛や肩こりの改善にも効果的です。
土	9:45～10:45	ZUMBA	★★	16歳以上	25	¥500	世界の音楽とダンスにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズのクラスです。
	17:00～17:45	GroupFight45	★★	16歳以上	25	¥500	総合格闘技、ムエタイ、ボクシング、様々な格闘技の動きを音楽に合わせた格闘技プログラム。60分クラスからマーシャルアーツまたはムエタイのどちらか1曲と、コンディショニングを除いた全8曲で行う為、初めての方にオススメのクラスです。
日	14:30～15:30	マーシャル ワークアウト	★★	16歳以上	25	¥700	音楽のリズムに合わせて楽しく動くパンチを使った格闘技系エクササイズ。ストレス解消やシェイプアップに効果的です。

運動向けの服装・館内履きをお持ちください。タオル・お飲物(フタ付きの物に限る)をお持ちいただくことをお勧め致します。

安全面への配慮からレッスン開始15分を過ぎてのご参加はご遠慮ください。また、都合によりレッスン内容・担当者が変更になる場合もございます。

指定管理者：住友不動産エスフォルタ・住友不動産建物サービス・鹿島建物総合管理共同事業体

柴崎市民体育館

【自由参加型教室 会議室 レッスン一覧】

2019.1～

★会議室							
曜日	時間	レッスン名	難易度	対象	定員	参加費	内容説明文
月	11:00～12:00	英語de エクササイズ	★	60歳以上	25	¥700	身体を使いながら英語で行うエクササイズプログラム。語学と健康はもちろん判断力、認識力、運動能力、コミュニケーション能力を伸ばします。

レッスン開始30分前から一階フロントにて参加受付をいたします。

運動向けの服装・館内履きをお持ちください。タオル・お飲物(フタ付きの物に限る)をお持ちいただくことをお勧め致します。

安全面への配慮からレッスン開始15分を過ぎてのご参加はご遠慮ください。

また、都合によりレッスン内容・担当者が変更になる場合がございます。

指定管理者：住友不動産エスフォルタ・住友不動産建物サービス・鹿島建物総合管理共同事業体

## ★プール① ”施設利用料”でご参加いただけるレッスン

曜日	時間	レッスン名	難易度	対象	定員	参加費	内容説明文
月	9:15～9:45	水中ウォーキング	★	16歳以上	20	施設利用料のみ	初めての方にお勧め！ベーシックな動きを組み合わせることで体を動かす水中歩行と運動が出来るクラスです。
火	14:00～14:50	アクアピクス	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	水の抵抗、浮力を利用し音楽のリズムに合わせてながら、楽しくエクササイズ！初心者の方も安心してご参加いただけます。
水	19:00～19:50	水中ウォーキング	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	初めての方にお勧め！ベーシックな動きを組み合わせることで体を動かす水中歩行と運動が出来るクラスです。
木	10:00～10:30	水中ウォーキング	★	16歳以上	15	施設利用料のみ	腰痛をおもちの方、シェイプアップしたい方、泳ぎの苦手な方どなたでも参加頂けます。
木	14:00～14:50	ビューティーアクア	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	水中でストレッチを行う事でリンパの流れを促し、有酸素運動とトレーニングをすることで、効果的にボディメイキングを目指していきます。
金	11:00～11:50	ワンポイントスイミング	★	16歳以上	20	施設利用料のみ	よりキレイに泳ぐためのコツをアドバイスしていきます。ぜひご参加ください。
金	19:00～19:50	アクアピクス	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	水の抵抗、浮力を利用し音楽のリズムに合わせてながら、楽しくエクササイズ！初心者の方も安心してご参加いただけます。

## ★プール② ”自由参加型チケット”でご参加いただけるレッスン ※レッスン前30分・後20分プール利用可

曜日	時間	レッスン名	難易度	対象	定員	参加費	内容説明文
水	10:00～10:50	アクアオリジナル	★	16歳以上	25	¥500	月ごとに内容が変わるアクアプログラム。アクアミットやヌードルを使い、いろいろな運動をしていきましょう。

## ★ご案内

プール①施設使用料のみでご参加頂けるレッスンは開始30分前からプールサイドにて受付を致します。

プール②自由参加型チケットで参加のレッスンは30分前よりフロントにて受付致します。

安全面への配慮からレッスン開始15分を過ぎてのご参加はご遠慮ください。また、都合によりレッスン内容・担当者が変更になる場合もございます。