

柴崎市民体育館

★印のレッスンは自由参加型教室となり、ご利用時にチケットをご購入して頂くことでご参加いただけます。
 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

平成30年度第3期 教室週間スケジュール(10~12月)

	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)	体育室 会議室	スタジオ	プール メイン(25m) サブ(15m)		
9:30																						
9:45	リフレッシュ ピラティス (60分) 遠見久美子	成人水泳 入門初級 (50分)		9:45			9:45	★カーディオ ボクシング ワークアウト (60分) 黒沢悠雅	10:00	★アロマ ヨガ (60分) 青山千恵美		9:45	はじめて ヨガ (60分) 小川以子	10:00	★ZUMBA (60分) 加藤 ベルナル	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	
10:00																						
11:00	★エアロ 初中級 (60分) 中島美砂	成人水泳 初中級 (50分)	★英会話 de エクサ サイズ 藤村隆之	11:00	★軽体操 (120分) 佐々木麻子 (週一休講)		11:00	★ストライク ボクシング (60分) 黒沢悠雅	11:00	★リラックス ヨガ (60分) 小川以子	11:15	★ボディ メイク パレエ 青山由佳	11:00	★ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako	11:30	★うさぎ ～体育館～ (未就学児) (60分) 吉田恵市	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	
12:00																						
13:00	★筋力アップ 体操教室 (60分) 中島美砂			12:15	★エンジョイ フラダンス (60分) 加藤理恵		12:30	★高齢者 筋トレ教室 (60分) 原あかね	13:00	★ZUMBA GOLD (ゴールド) (60分) Ako	13:30	★スミン なで (120分) 光明裕子 (週一休講)	13:00	★タイガー ～体育館～ 初級 (小学生) (60分) 吉田恵市	13:00	★おとなの バレエ (入門) (60分) 鹿林由規	13:00	★おとなの バレエ (基礎) (60分) 鹿林由規	13:00	★おとなの バレエ (基礎) (60分) 鹿林由規	13:00	★おとなの バレエ (基礎) (60分) 鹿林由規
14:00																						
15:00	★ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一	幼児 24-13歳 (50分)		14:00	★アフタヌーン ヨガ (60分) 小川以子		14:00	★幼児 24-13歳 (50分)	14:00	★幼児 24-13歳 (50分)	14:00	★幼児 24-13歳 (50分)	14:15	★タイガー ～体育館～ 上級 (小学生) (60分) 吉田恵市	14:15	★幼児 24-13歳 (50分)	14:30	★マージナル ワークアウト (60分) 伊藤涼雅	14:30	★幼児 24-13歳 (50分)	14:30	★幼児 24-13歳 (50分)
16:00																						
16:15	★ひよこ キッズ 体操教室 (60分) 松本雄一	幼児 小学生 24-7歳 (50分)		16:00	★空手 キッズ (60分) 飛谷光洋		16:00	★幼児 小学生 24-7歳 (50分)	16:00	★ひまわり キッズ パレエ (60分) 吉田真由美	16:00	★幼児 小学生 24-7歳 (50分)	16:30	★ジュニア ダンス HIPHOP 初級 (60分) CAORI	16:00	★小学生 中学生 15歳以上 (50分)	16:00	★小学生 中学生 15歳以上 (50分)	16:00	★小学生 中学生 15歳以上 (50分)	16:00	★小学生 中学生 15歳以上 (50分)
17:00																						
17:30	★あひる ジュニア 体操教室 (60分) 松本雄一	小学生 中学生 15歳以上 (50分)	★英語体育 キッズ (60分) 藤村隆之	17:00	★英語体育 ジュニア (60分) 藤村隆之		17:00	★小学生 中学生 15歳以上 (50分)	17:30	★スズラン ジュニア パレエ (60分) 吉田真由美	17:30	★小学生 中学生 15歳以上 (50分)	17:45	★ジュニア ダンス HIPHOP 中級 (60分) CAORI	17:00	★小学生 中学生 15歳以上 (50分)	17:00	★Group Fight45 AKANE	17:00	★小学生 中学生 15歳以上 (50分)	17:00	★小学生 中学生 15歳以上 (50分)
18:00																						
19:00	★Group Fight45 AKANE	成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分)	★アロマ ヨガ (60分) 青山千恵美	19:00	★成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分)		19:00	★ポリア ワークアウト (60分) 内田菜里	19:00	★Group Fight60 星阿沙子	19:15	★ポティク ア ヨガ (60分) 小島麻子	19:15	★成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分) 木下希子	19:00	★成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分)	19:00	★成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分)	19:00	★成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分)	19:00	★成人水泳 入門初級/ 初中級 (50分)
20:00																						
20:30	★姿勢改善 ピラティス (60分) 遠見久美子		★ZUMBA (60分) Ako	20:30	★ZUMBA (60分) Ako		20:30	★カーディオ ボクシング ワークアウト (60分) 内田菜里	20:30	★ZUMBA (60分) 星阿沙子	20:30	★ナイト ヨガ (60分) 小島麻子	20:30	★ZUMBA (60分) Ako	20:30	★ZUMBA (60分) Ako	20:30	★ZUMBA (60分) Ako	20:30	★ZUMBA (60分) Ako	20:30	★ZUMBA (60分) Ako
21:00																						
21:30																						

【フリースペースのご案内】
 レッスン時以外のスタジオをご利用いただけます。
 ・市内 ¥200 ※トレーニング室利用チケット
 ・市外 ¥400
★ご注意★
 ・16歳(高校生以上)から利用可
 ・1グループにつき5名までのご利用とさせていただきます。
 ・共用スペースの為、(音響など)に配慮ください。
 ・レッスン前後15分は準備・片づけの為、ご利用いただけません。
 ・その他、ご利用に関するお問い合わせはスタッフへ受付まで。

教室参加の方は該当クラス(前後30分)ジムエリアのご利用が可能です※(初回のみ講習会[有料]の受講が必要) ※担当代行・レッスン内容の変更、休講もさせていただきますのであらかじめご了承ください。

柴崎市民体育館

【自由参加型教室 会議室 レッスン一覧】 2018.10～

★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。
木	10:00～11:00	いきいきバレエ ストレッチ	★	16歳以上	25	¥700	クラシック音楽を使いながらゆったりとバレエ独特のストレッチを行います。運動のレッスンが初めての方や高齢者の方も大歓迎です。
	11:15～12:15	ボディメイク バレエ	★	16歳以上	25	¥700	クラシック音楽を使いながらシェイプアップ効果もあるハード系のストレッチとバレエエクササイズを行います。

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

★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！エアロビクスの基本の動きを組み合わせて体を動かしていきます。エアロビクスが初めての方にお勧めのレッスンです。
	19:30~20:15	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

★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。