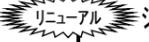


# アルカディア通信 (R6/4月～6月号)

曜日	教室名	担当	開催日	時間/回数	定員/金額	内容
火曜日	 シニアトレーニング中級クラス	あやか	4月9日～6月18日 ※4月30日はお休みです。 シニアトレーニングは5/21お休みです。(振替日 6/25)	9:30～10:30 (全10回)	15名 / 4,000円	有酸素や筋トレの強度を上げ、筋力、体カアップを目指し生活習慣病の予防をしていきます。
	親子体操教室	杉山		10:45～11:30 (全10回)	10組 / 4,000円	対象年齢を1歳～3歳までとし、自由な遊びや体操の中で基礎体力の向上、バランスの良い運動能力を養う事を目的とします。
	シニアトレーニング教室	あやか		13:30～14:30 (全10回)	15名 / 4,000円	ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋カトレーニングをしながら腰痛、膝痛、肩痛などの予防と強化をしていきます。
	肩・腰・膝の体操教室	ゆっこ		14:45～15:45 (全10回)	10名 / 4,000円	肩こり・腰痛・膝痛の予防に向けて、身体をほぐしながら本来の自然な状態に戻し、心身の健康を取り戻していくクラスです。
	美筋トレーニング	Shoko		19:00～20:00 (全10回)	15名 / 5,500円	ダイエットをしても効果が出ない、ボディラインが綺麗にならない、肩こり腰痛、便秘等の身体の不調を改善。身体の使い方を見直すチャンス♪
	Let's Jump!	Shoko		20:15～21:15 (全10回)	17名 / 5,500円	600～800 <sup>k</sup> 。カロリーを消費できるトランポリンレッスンです！楽しいのに効果は高い！綺麗なボディラインが目指せます！肺活量も強くなります！
水曜日	 青竹ふみ&足ケア	ゆっこ	4月10日～6月18日 ※5月1日はお休みです。	11:15～11:45 (全10回)	10名 / 4,000円	青竹を使用した足育です。痛い！感覚から体の不調に向き合いケアしていきましょう。
	シニアトレーニング	あやか		13:30～14:30 (全10回)	15名 / 4,000円	ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋カトレーニングをしながら腰痛、膝痛、肩痛などの予防と強化をしていきます。
	大人水泳教室(初級)	ちえみ		14:00～14:30 (全10回)	5名 / 3,500円	クロールの手の動き、呼吸方法、キックを練習し“25m完泳”を目標とします。泳げるようになりたい方、ぜひ！ご参加ください！！
	大人水泳教室(上級)	ちえみ		14:45～15:15 (全10回)	5名 / 3,500円	初級より少しステップアップ！クロール・平泳ぎ・バタフライの手の動き、呼吸方法、キックを練習し“25m完泳”を目標とします。
	ズンバ	ミーゴ		19:00～19:45 (全10回)	20名 / 5,000円	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。カロリーを消費し、脂肪を燃焼。気になるウエストをシェイプアップできるかも！？
	アクアズンバ	ミーゴ		20:10～20:40 (全10回)	20名 / 5,000円	ズンバのプログラムを水中でも効果的に楽しめるように創られた30分間のアクアプログラムです。楽しくリフレッシュできます。
	 ボディーメイクトレーニング(初級)	瀧井		19:30～21:00 (全10回)	8名 / 5,500円	トレーニングマシン、ダンベル等の器具を使用し、トレーニング室で行う教室です。自分の理想とする身体を目指し、3ヶ月間一緒に頑張りましょう。
全身シェイプ&体幹強化	あやか	20:00～21:00 (全10回)	20名 / 5,500円	インナーマッスルを中心に全身の筋トレを行う事で、脂肪燃焼・引き締め効果や生活習慣病・腰痛・膝痛・肩こり等の予防・改善を目指します！		
木曜日	ステップ45	Yayoi	4月11日～6月20日 ※5月2日はお休みです。	10:00～10:45 (全10回)	15名 / 5,000円	ステップ台(踏み台)を使い、音楽に合わせて体を動かします。足・腰・体幹の強化や、有酸素運動で脂肪燃焼&体カアップを目指します。
	 カラダ整えエクササイズ	まゆみ		11:15～12:00 (全10回)	15名 / 4,000円	呼吸を意識し体幹を鍛え、無理なく筋トレします。ストレッチポールを使い自分の身体に向き合いながら、日頃の疲労回復を目指します。
	60分満足体操	Yayoi		13:30～14:30 (全10回)	15名 / 4,500円	ウォーキングを基本とした有酸素運動や、自重で行う無酸素運動を組み合わせで行います。体カアップや健康増進をめざします。
	やさしいエアロ	Asuka		19:30～20:15 (全10回)	20名 / 5,000円	エアロビクスの基本ステップを習得し、音楽に合わせて楽しく運動をするクラスです。脂肪燃焼・体力向上に効果的です。
	マットサイエンス	Asuka		20:20～21:10 (全10回)	15名 / 5,000円	ヨガとピラティスを併せたエクササイズ。呼吸を意識しながら、座り姿勢やマットを使って、お腹周りを中心に体幹を鍛えます！
ボディーメイクトレーニング	瀧井	19:30～21:00 (全10回)	8名 / 5,500円	トレーニングマシン、ダンベル等の器具を使用し、トレーニング室で行う教室です。自分の理想とする身体を目指し、3ヶ月間一緒に頑張りましょう。		
金曜日	朝ヨガ	梅原	4月12日～6月28日 ※5月3日 24日はお休みです。	10:00～11:00 (全10回)	20名 / 5,000円	ココロとカラダが目覚め、元気で穏やかな一日をスタート！代謝が上がり、脂肪燃焼によりデトックス効果、太りにくいカラダづくりを目指します。
	アクティブヨガ	高田		13:30～14:15 (全10回)	15名 / 4,500円	アクティブなヨガの動作を取り入れ、足腰の筋力強化、ケガの防止、体の柔軟性向上など、やりたい事の出来る身体づくりを目指していきます！
	はじめてエアロ	高田		14:30～15:15 (全10回)	15名 / 4,500円	エアロビクス入門コースです。リズムに合わせた、かんたんな運動です。どなたにでもご参加いただける内容となっております。
	 カラダすっきり水中エクササイズ	まゆみ		14:30～15:15 (全10回)	20名 / 4,000円	水特性を活かして関節周りの柔軟性を高め、なおかつ脂肪燃焼やアクアヌードルなどを使い筋力を向上させるトレーニングを楽しく行うクラスです。
	リラックスアロマヨガ①	梅原		18:30～19:30 (全10回)	20名 / 5,500円	季節の変化や暮らしの中で、移りゆくココロとカラダをヨガのゆったりとした呼吸とアサナ(ポーズ)で整えていきます。アロマが香る空間で緊張が緩和されリフレッシュ出来ます。ヨガ初心者の方からご参加いただけるクラスです。ぜひ、一週間の疲れを癒しにいらしてください。
	リラックスアロマヨガ②	梅原		19:45～20:45 (全10回)	20名 / 5,500円	
土曜日	シェイプ&体幹トレーニング	塩谷	4月13日～6月22日 ※5月4日はお休みです。	10:00～11:00 (全10回)	15名 / 5,500円	自重とストレッチポールを使い、体幹を中心にトレーニングを行います。お腹引き締め効果、生活習慣病予防・歪み等の予防改善を目指します。

※天災、プール等の機械故障等によるレッスンの休講については、返金・振替等は致しません。その点をご考慮したうえでお申し込み下さい。

※「全行程参加できないから…」と迷われてる方、お休みしていただいても大丈夫です！その他、気になるレッスンに中途加入もOK！！(空きがある場合) レッスン内容などのお問い合わせは、職員にお声かけください。

各レッスン、空き状況により一回お試し受講可能です。  
おためしレッスン 500円



## ～教室事業申し込み方法～

①申し込みは、原則参加する本人が申し込みをしてください。(やむを得ず本人が申し込み出来ない場合は、家族のみ可)  
↳お友達がまとめて何人分も…ということは出来ませんのでご承知ください。

②住所・氏名・電話番号・希望の教室名を伺います。

③申し込み開始日時 **3月24日(日) 午前 10時00分から受付開始**

※ 申し込みにつきましては、なるべくお電話でお申し込み下さい。

**アルカディアスポーツセンター TEL 0556-64-3113**

### ★アルカディア通信 番外編★



15分の運動で  
身体が変わる！！  
チャレンジを続けよう！！

プール・トレーニング室もご利用ください！(利用券・会員証が必要)

#### プール・トレーニング室利用時間

平日 午前	9:30～11:45(12:00退館)
平日 午後	13:30～21:15(21:30退館)
土曜日・日曜日	9:30～16:45(17:00退館)
◎休館日:月曜日/土曜日・日曜日の夜間(17:00～)	

トレーニング室をご利用の場合は講習修了証が必要になります。(高校生以上)  
講習修了証をお持ちでない方は、事前に必ず講習の予約をしてからご来館下さい。  
職員の勤務状況により、ご案内できない場合もございますので、ご了承ください。

スポーツセンターを利用される方の中には、80歳以上の方もいらっしゃいます。  
毎日通われ、いつも会うスポーツ仲間との交流を楽しんでいらっしゃいます。

利用者様は、様々な理由で通われております

- \* お医者さんに言われて、水中を歩いている方。
- \* クロールが泳げるようになった方。
- \* 硬くなった身体をほぐしたり筋トレをして健康の維持のために通う方。

皆さん達成感あるお顔で受付を通過して帰ります。  
たまに、身体の不調のことで質問して下さる方もいらっしゃいます。  
その時は私たち職員が、運動の仕方、身体の動かし方や、  
ケアについて伝えさせていただきます。

**4月…目標を決めて運動をスタートするには、  
ちょうどいい時期ですね！**

