

# アルカディア通信 (7月~9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教室	あやか	7月11日 ~ 9月19日 ※8月15日はお休みです	9:30~10:30 (全10回)	15名 / 3,500円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛、肩痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を。また筋肉をつけてメタボの予防を。一緒に頑張りましょう！！
	親子体操教室	杉山		10:45~11:45 (全10回)	10組 / 3,500円	対象年齢を1歳~3歳までとし、自由な遊びや体操の中から基礎体力の向上、バランスの良い運動能力を養う事を目的とします。ジュース以外の水分をお持ちになって、動きやすい格好でお越しください。
	シニアトレーニング教室	あやか		13:30~14:30 (全10回)	15名 / 3,500円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛、肩痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を。また筋肉をつけてメタボの予防を。一緒に頑張りましょう！！
	肩・腰・膝の体操教室	ゆっこ		14:45~15:45 (全10回)	10名 / 3,500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、簡単な体操を通してより良い動きを学ぶことで、心と身体の健康を取り戻していくクラスです。日常生活をより快適に過ごせるように楽しく身体づくりをしていきましょう！！
	美筋トレーニング	Shoko		19:00~20:00 (全10回)	15名 / 5,500円	”身体の使い方”、何をしても一番大事！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…腰痛、肩こり、便秘などの身体の不調が治らない。そんな方は身体が全く使えていない可能性があります！見直すチャンス♪できるできないじゃない！やるかやらないか…です！
	Let's Jump!	Shoko		20:15~21:15 (全10回)	15名 / 5,500円	一度に600~800キロカロリーを消費できる夢のようなランポリンレッスンです！！正直キツイです。。。でも達成感が半端ない！！気持ちいい！！楽しい♪またやりたい！！そんな気持ちになるレッスンです。楽しいのに効果は高い！肥大化した筋肉はつかないの、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！！ぜひ一度お試し下さい♪
水曜日	シニアトレーニング教室	あやか	7月12日 ~ 9月20日 ※8月16日はお休みです	13:30~14:30 (全10回)	15名 / 3,500円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛、肩痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を。また筋肉をつけてメタボの予防を。一緒に頑張りましょう！！
	大人水泳教室(初級)	若林		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。水中運動で運動不足も解消。初心者の方大歓迎！！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)	若林		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して、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。水中運動で運動不足も解消。目標を決めて一緒に頑張りましょう！！
	ズンバ	ミーゴ		19:00~19:45 (全10回)	18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		20:00~20:40 (全10回)	15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アクアプログラムです。どなたにでも楽しくリフレッシュでき、驚くほど爽快なトレーニングです。プールの中で運動したいと思っていた方！是非一度ご参加ください♪
	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	ストレッチポール、バランスボール、チューブ、マット等を使いインナーマッスルを中心に全身の筋力トレーニングを行う事で、姿勢が意識でき、脂肪燃焼・引き締め効果や、生活習慣病・腰痛・膝痛・肩こり・歪み・むくみ・冷え症等の予防・改善を目指します！筋肉の事を知りながら楽しくトレーニングしましょう！！お待ちしております♪
木曜日	ステップ45	Yayoi	7月6日 ~ 9月21日 ※8月10日と17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、音楽に併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。初心者さん大歓迎！併せて、カラダ整えエクササイズの受講をオススメします！
	カラダ整えエクササイズ	Yayoi		11:00~11:45 (全10回)	15名 / 4,500円	呼吸を意識し体幹を鍛え、ボールを使って無理なく筋力トレーニング。ストレッチポールを使い自分の身体にむきあいながら、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 / 3,500円	ウォーキングを基本とした有酸素運動やダンベルやボールを使ったり、自重で行う無酸素運動(ウェイトトレーニング)を組み合わせで行います。体カアップや健康増進、ダイエットにも効果的なクラスです。初心者から運動経験者までふるってご参加下さい！！
	やさしいエアロ	Asuka		19:30~20:15 (全10回)	15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。運動不足やメタボでお悩みの方におすすめです。初心者の方も大歓迎！！更に、マットサイエンスと組み合わせると効果倍増です。
	マットサイエンス	Asuka	7月13日 ~ 9月21日 ※8月17日はお休みです	20:20~21:05 (全10回)	15名 / 4,500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じっくり体を動かしお腹周りを中心に体幹を鍛えます！全身の筋力強化と、骨盤・背骨など骨格の歪みを正しい位置へ整えながら健康でしなやかな体をつくりまします。
	ポディーメイクトレーニング教室	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。真剣にトレーニングに取り組める方の参加をお待ちしております。 ※ トレーニング室を利用いたしますので、トレーニング講習修了証をお持ちでない方は、事前に講習を受講して下さい。
金曜日	朝ヨガ	梅原	7月14日 ~ 9月22日 ※8月11日はお休みです	10:00~11:00 (全10回)	20名 / 5,000円	朝ヨガをすることで、スッキリとココロとカラダが目覚めるので、元気で穏やかな一日をスタートさせることができます。また、血流が良くなるので代謝が上がり、凝りや疲れの緩和はもちろん、脂肪が燃焼しやすく老廃物がデトックスされるので、太りにくいカラダづくりに効果的です。お天気のいい日は、アルカディア多目的広場の芝生広場に行き、外の開放感のある中で気持ちよくヨガを行うこともあります♪
	アクティブヨガ	高田	7月14日 ~ 9月15日 ※8月11日・9月1日はお休みです	13:30~14:15 (全8回)	15名 / 4,000円	健康で活動的な生活を送る為にアクティブなヨガの動作を取り入れながら、足腰の筋力アップ、ケガの防止や、しなやかな身体への柔軟性の向上など、いつまでもやりたい事の出来る身体づくりを目指していきましょう！続けてスローヨガで、更にゆったりとリラックスしていただくのもオススメです。
	スローヨガ	高田		14:30~15:15 (全8回)	15名 / 4,000円	心地よい呼吸によって、安全で安心して行える心と身体に優しいヨガです。健康的な日常生活を送る事ができるよう、精神の安定と共に柔軟性、持久力の向上を目指します。ご不安な方はイスなどの補助道具も使いながら、無理せず楽しく健康的な心と体をつくりましょう。
	リラックスアロマヨガ①	梅原	7月14日 ~ 9月22日 ※8月11日はお休みです	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。アロマが香る空間なので緊張が緩和されリフレッシュ出来ます。
	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	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。ご都合のよい時間の枠をお選びいただきご参加ください。
土曜日	シェイプ&体幹トレーニング	塩谷	7月15日 ~ 9月23日 ※8月12日はお休みです	10:00~11:00 (全10回)	15名 / 5,500円	自体重とミニボールを使い、インナーマッスルを中心にトレーニングを行います。おなかの引き締め効果はもちろん生活習慣病予防・腰痛・歪みの予防改善を目指します。体幹を鍛えることでこれからの日常生活レベルを向上させていくことができます！

※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。

※少しでも体調に異変を感じる際は、お休みいただきますようお願い申し上げます。



## ～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 **6月24日(土) 午前 9時30分から受付開始**

※ 申し込みにつきましては、なるべく電話でお申し込み下さい。

レッスン料は、6/27(火)からレッスン前日までにお支払いいただきますようお願いいたします。

**アルカディアスポーツセンター TEL 0556-64-3113**

会員証・当日券・回数券で プール・トレーニング室,両方がご利用できます。



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～)

※その他・町の行事等で臨時休館あり

4月から10月までは平日夜間が夏時間です。

### ★トレーニング室のお知らせ★

以前からトレーニングに興味はあるが、マシンの使い方がわからない…  
病院で筋肉をつけなさいと言われてウォーキングを始めたけど、ウォーキングだけでは筋肉がつかず、どんな運動をしたらいいのかわからない…  
講習は受けたけど、来ない間に使い方を忘れてしまって足が遠のいてしまった…  
トレーニング室に通ってはいるけど、自己流になってしまい筋肉痛にもならず、どこの部位に効いているのかよくわからない…  
そんな方がいらっしゃるのではないのでしょうか？  
スポーツセンターでは皆さまの運動のサポートの為、トレーニング機器の使い方をご案内させていただきます！！

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。

まもなく夏ですね！！薄着になりボディラインも気になる季節。また健康診断を控えている方もいらっしゃると思います…

毎日が健康で過ごせるように、生活の中に運動を取り入れましょう！！  
皆さまからのご連絡をお待ちしております。