

アルカディアなんぶ通信 (10月~12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	親子幼児体操教室	杉山	10月13日 ~ 12月15日	10:30~11:15 (全10回)	7組 / 3,000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。
	シニアトレーニング教室(火)	中野		13:30~14:30 (全10回)	10名 / 3,000円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を目指します。
	シニアトレーニング教室(火)	佐野翔		14:45~15:45 (全10回)	10名 / 3,000円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を目指します。
	子ども体操教室(年少・年中)	杉山・竹澤		16:00~16:45 (全10回)	10名 / 3,000円	対象年齢を「年少・年中」までとし、鉄棒・とび箱・マット運動等を行い、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。
	子ども体操教室(年長・小1)	杉山・竹澤		17:00~17:45 (全10回)	10名 / 3,000円	対象年齢を「年長・小学校1年生」までとし、鉄棒・とび箱・マット運動を中心に幅広い運動経験を通じて、楽しく心とからだのバランスを育てながら運動技術の習得を目指します。
	全身シェイプ&体幹強化(初級)	原田		19:00~20:00 (全10回)	15名 / 5,000円	ストレッチポール、マットを使いインナーマッスルを中心に全身の筋力を行う事で、脂肪燃焼・引き締め効果や、生活習慣病・腰痛・膝痛・肩こり・歪み・むくみ・冷え症等の予防・改善を目指します！初めてのの方は初級クラスに参加して、筋肉の事を知りながらトレーニングすることをオススメします。
	全身シェイプ&体幹強化(上級)	原田		20:15~21:15 (全10回)	15名 / 5,000円	ストレッチポール、マットを使いインナーマッスルを中心に全身の筋力を行う事で、脂肪燃焼・引き締め効果や、生活習慣病・腰痛・膝痛・肩こり・歪み・むくみ・冷え症等の予防・改善を目指します！上級クラスは筋力や体幹トレーニングに少し慣れてる方にオススメです！
水曜日	シニアトレーニング教室(水)	佐野翔	10月14日 ~ 12月16日	10:00~11:00 (全10回)	10名 / 3,000円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を目指します。
	シニアトレーニング教室(水)	中野		13:45~14:45 (全10回)	10名 / 3,000円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を目指します。
	大人初級水泳教室	若林		14:30~15:00 (全10回)	5名 / 3,000円	クロール・平泳ぎの手の動き、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！！
	大人上級水泳教室	若林		15:00~15:30 (全10回)	5名 / 3,000円	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。
	ズンパゴールド	早川		18:30~19:15 (全10回)	15名 / 4,500円	ラテンを中心に世界中の音楽とリズムでデザインされたズンパフィットネスプログラムのひとつです。高齢者やフィットネスの初心者におすすめです！
	ズンパ	早川		19:30~20:15 (全10回)	15名 / 4,500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！？
	水中ウォーキング&エクササイズ	中野		19:30~20:15 (全10回)	15名 / 4,500円	水中運動は浮力があるため、膝や腰への負担が少なく、どなたでもご参加頂けます。陸上では出来ない大きな動きも楽にできるので、シェイプアップにも効果的です。
ポディーメイクトレーニング教室	瀧井	19:30~21:00 (全10回)	5名 / 5,000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。		
木曜日	やさしいエアロ	yayoi	10月15日 ~ 12月17日	10:00~10:45 (全10回)	15名 / 4,500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オススメです。初心者大歓迎です！！
	カラダ整え体操	yayoi		11:00~11:45 (全10回)	15名 / 4,000円	ポールを使用し、日頃のコリや体の不調を取り除き、疲れづらい、動きやすい体を目指していきます。凝り固まっていた筋肉を緩めるので、血液循環が良くなり冷え性・むくみの改善が期待できます！また、血液循環の促進により、脂肪が付きにくく落としやすくなります！肩こり・腰痛改善もあり！運動が苦手な方もお気軽にご参加ください。
	シニアフィットネス	yayoi		13:30~14:30 (全10回)	15名 / 3,000円	ウォーキングを基本とした有酸素運動やダンベルやポールを使ったり、自重で行う無酸素運動(ウエイトトレーニング)を組み合わせて行います。体力アップや健康増進、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！！
	筋トレ&かんたんエアロ	中野		19:15~20:00 (全10回)	15名 / 4,500円	初心者向けのエアロビクスダンスエクササイズと筋力トレーニングを行います。筋力に有酸素運動を組み合わせることによって、効果的なシェイプアップが期待できます！一緒に楽しく汗を流しましょう！！
	ポディーメイクトレーニング教室	瀧井		19:30~21:00 (全10回)	5名 / 5,000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	ママヨガ	梅原	10月16日 ~ 12月18日	10:30~11:15 (全10回)	7組 / 4,000円	骨盤の歪み・肩こり・腰痛の緩和や、産後ケアを中心とした初心者向けのヨガクラスです。凝り固まったカラダを弛めることで心もスッキリ、リラックス効果があります。興味はあるけど機会がなかった方。育児や家事が忙しくてなかなかできないというママ。お子様連れでも大丈夫です！！一緒に気持ちいい時間を過ごしましょう。※お子様連れの方はお子様の荷物をお持ちください。
	はじめてアロマヨガ	能津		18:30~19:30 (全10回)	15名 / 4,500円	ヨガのゆったりとした呼吸法で日頃疲れた“心と身体”をアロマの香りでリフレッシュします。ヨガ初体験の方、ヨガに興味をお持ちの方は是非ご参加下さい。
	リラックスアロマヨガ	能津		19:45~20:45 (全10回)	15名 / 4,500円	ヨガは骨格のゆがみを矯正し、免疫力を高めます。また、アロマの香りと深い呼吸は、緊張で硬くなった筋肉をほぐし、ストレスを効率良く解消し、リラックス効果絶大です！
土曜日	シェイプ&体幹トレーニング	塩谷	10月17日 ~ 12月19日	10:00~11:00 (全10回)	15名 / 5,000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！

※新型コロナウイルス感染防止対策により募集定員を大幅に削減し実施致します。その為参加者につきましては、南部町在住者とさせていただきます。

申し込み詳細につきましては、裏面に記載してありますので、必ずご確認下さい。

※天災、プール等の機械故障及び、国・県からの自粛要請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。

～教室事業申し込み方法～

新型コロナウイルス感染防止対策により、募集定員を大幅に削減し事業を実施致します。
その為、今回の募集につきましては南部町在住者のみとさせていただきます。予めご了承下さい。

①原則本人のみの申し込み(やむを得ず本人が申し込み出来ない場合は、家族のみ可)

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 9月22日(火) 午前9時30分～

※申し込みにつきましては、3密を避ける為、なるべく電話で申し込み下さい。

アルカディアスポーツセンター TEL 0556-64-3113

※新型コロナウイルス感染防止対策により、プール・トレーニング室の利用につきましても一部制限がございます。

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)
※11月～3月 13:30～20:45(21:00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～)

＜プール・トレーニング室使用についての注意事項＞

- ◎アルカディアスポーツセンター感染防止ガイドラインに則した施設利用をお願いします。
- ◎小学2年生以下の児童がプールに入る際は、必ず保護者(18才以上)の付き添いが必要です。保護者(18才以上)と一緒に入水しない場合は、小学2年生以下の児童はプールには入れません。
- ◎小学生・中学生のみの夜間のプール利用は午後8:15までです。
- ◎プールでは必ずスイムキャップを着用して下さい。
- ◎スイムキャップ、ゴーグルなどの貸出は当センターでは一切行っておりませんのでご注意下さい。
- ◎オムツの取れていない乳幼児は、プールの利用は出来ません。
- ◎トレーニング室を御利用の場合は講習修了証が必要となります。(高校生以上)
- ◎講習修了証をお持ちで無い方は、事前に必ず講習の予約をしてからご来館下さい。
(ご予約がない場合、当日に講習を行えない場合がございますのでご了承ください)

