



当日受付教室 1月~3月

強度: ☆→初心者向け
 ☆☆→中級者向け
 ☆☆☆→上級者向け

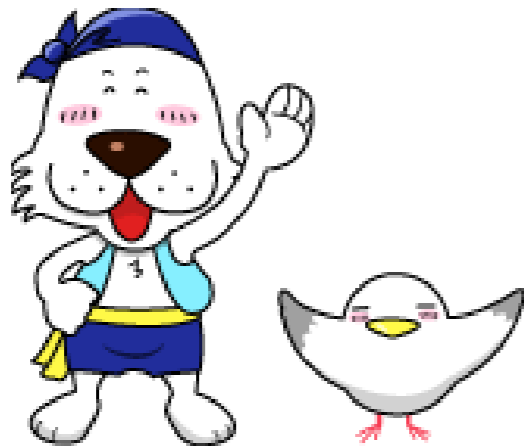
月	火	水	木	金	土
<p>姿勢コンディショニング (骨盤底筋編)</p> <p>からだのバランスや姿勢を体幹から整えます。産後のお母さんにオススメ!! 強度: ☆</p> <p>9:00~9:50 定員: 45名 参加料: 510円 場所: 第3体育室</p> <p>月曜日のヨガ</p> <p>初心者の方でも楽しめるプログラムです。 強度: ☆</p> <p>10:00~10:50 定員: 45名 参加料: 510円 場所: 第3体育室</p> 	<p>健康体操</p> <p>イスに座りながら、簡単な体操で筋肉を動かし、身体をほぐします。 強度: ☆</p> <p>10:00~10:50 定員: 20名 参加料: 510円 場所: 研修室</p> 	<p>水曜日のエアロ60 プラス</p> <p>ベーシックな動きを中心に楽しみながらしっかり動きます。 強度: ☆☆☆</p> <p>9:25~10:25 定員: 60名 参加料: 510円 場所: 第2体育室</p> <p>水曜日のエアロ45</p> <p>初めての方でも楽しめるように基本的な動きが中心! 強度: ☆</p> <p>10:35~11:20 定員: 60名 参加料: 410円 場所: 第2体育室</p> <p>水曜日のヨガ</p> <p>初心者の方でも楽しめるプログラムです。 強度: ☆</p> <p>19:30~20:30 定員: 45名 参加料: 510円 場所: 第3体育室</p>	<p>ほぐしストレッチ & ヨガ</p> <p>簡単な体操でカラダをほぐしていきます。 強度: ☆</p> <p>11:00~11:50 定員: 45名 参加料: 510円 場所: 第3体育室</p> <p>らくらく骨盤体操</p> <p>骨盤まわりをほぐして全身を整えます。 強度: ☆</p> <p>12:00~12:50 定員: 45名 参加料: 510円 場所: 第3体育室</p> <p>ダンスフィット ワークアウト</p> <p>ダンス初心者も気軽にできるエクササイズ! ダンスをしながら脂肪を燃焼させ姿勢を整えます。 強度: ☆</p> <p>9:00~9:50 定員: 60名 参加料: 510円 場所: 第1体育室</p>	<p>ZUMBA®</p> <p>アップテンポな曲に合わせて動き体力向上とリフレッシュを量ります。しっかり動きたい方にオススメ!! 強度: ☆☆☆</p> <p>10:00~10:50 定員: 60名 参加料: 510円 託児サービス有り 場所: 第1体育室</p> <p>金曜日のエアロ60</p> <p>子育て中のママにオススメ!! 初めての方でも楽しめるように基本的な動きが中心。 強度: ☆</p> <p>11:10~12:10 定員: 45名 参加料: 510円 託児サービス有り 場所: 第3体育室</p> <p>姿勢コンディショニング (ストレッチポール編)</p> <p>ゆっくりと時間を使ってカラダをほぐします。 強度: ☆</p> <p>12:20~12:50 定員: 20名 参加料: 310円 場所: 第3体育室</p>	<p>土曜日のエアロ45</p> <p>短い時間で気軽に楽しめます。プチ朝活にオススメ!! 強度: ☆☆</p> <p>9:15~10:00 定員: 45名 参加料: 410円 場所: 第3体育室</p> <p>モーニングボクサ</p> <p>ボクシングの動きでカラダをシェイプアップ! 男性にもオススメ!! 強度: ☆☆☆</p> <p>9:30~10:30 定員: 60名 参加料: 510円 場所: 第2体育室</p> <p>土曜日のヨガ45</p> <p>初心者の方でも楽しめるプログラムです。 強度: ☆</p> <p>10:05~10:50 定員: 45名 参加料: 410円 場所: 第3体育室</p>
1月 6・20	1月 7・14・21・28	1月 8・15・22・29	1月 9・16・23・30	1月 10・17・24・31	1月 11・18・25
2月 3・10・17	2月 4・18	2月 5・12・19・26	2月 6・13・20・27	2月 7・14・21・28	2月 1・8・15・22・29
3月 2・9・16・30	3月 3・10・17・24・31	3月 4・11・18・25	3月 5・12・19・26	3月 6・13・27	3月 7・14・21・28

●○当日受付教室○●

当日のご都合や体調に合わせて自由に
参加できる予約不要の「当日受付教室」です。



参加方法



- ・受付は教室開始時間15分前からとなります。
(※月曜日の姿勢コンディショニング・金曜日のダンスフィットワークアウトは10分前からです。)
- ・開催日が祝日、休館日の場合はお休みです。
- ・定員になり次第締め切りとなります。
- ・対象は16歳以上の男女とします。
- ・運動に適したウェアと室内シューズ・タオル・飲み物をご持参ください。
(ヨガ教室は基本、裸足で行いますので室内履きの準備は必要ありません。)



託児サービスについて

対象: ZUMBA®・金曜日のエアロ60にご参加される方のお子様
定員: 生後6ヶ月～未就学児 (先着順)
料金: 550円
申込方法: ご利用当日9:15より、TELまたはご来館にてお申込み
※託児の定員に達していない場合に限り、先着順にて受付ます。

【日程】 1/10.17.24.31 2/7.14.21.28 3/6.13.27

■休館日のお知らせ■

1月27日(月)
2月25日(火)
3月23日(月)

金沢スポーツセンター TEL:045-785-3000 FAX:045-785-7000