




# 当日受付教室 10月～12月

強度: ☆→初心者向け  
☆☆☆→上級者向け

月	火	水	木	金	土
<p><b>姿勢コンディショニング (骨盤底筋編)</b></p> <p>からだのバランスや姿勢を体幹から整え、日常生活でよい姿勢を保てるようにします。 強度: ☆</p> <p>9:00～9:50 (受付8:50～) 定員: 45名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p> <p><b>月曜日のヨガ</b></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 (受付9:45～) 定員: 45名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p> 	<p><b>健康体操</b></p> <p>イスに座りながら、簡単な体操でカラダをほぐします。 強度: ☆</p> <p>10:00～10:50 (受付9:45～) 定員: 20名 参加料: 500円 場所: 研修室</p> 	<p><b>水曜日のエアロ60 プラス</b></p> <p>少しハードに動きます。経験者向け 強度: ☆☆☆</p> <p>9:25～10:25 (受付9:10～) 定員: 60名 参加料: 500円 場所: 第二体育室</p> <p><b>水曜日のエアロ45</b></p> <p>基本的な動作が多く、初めての方でも楽しめます。 強度: ☆</p> <p>10:35～11:20 (受付10:20～) 定員: 60名 参加料: 400円 場所: 第二体育室</p> <p><b>水曜日のヨガ</b></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 (受付19:15～) 定員: 45名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p>	<p><b>ほぐしストレッチ&amp;ヨガ</b></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 (受付10:50～) 定員: 45名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p> <p><b>らくらく骨盤体操</b></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 (受付11:50～) 定員: 45名 参加料: 500円 場所: 第三体育室</p> 	<p><b>ZUMBA®</b></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。 強度: ☆☆☆</p> <p>9:55～10:45 (受付9:40～) 定員: 60名 参加料: 500円 場所: 第一体育室</p> <p><b>金曜日のエアロ60</b></p> <p>基本的な動作が多く、初めての方でも楽しめます。 強度: ☆</p> <p>11:10～12:10 (受付10:55～) 定員: 45名 参加料: 500円 託児サービス有り 場所: 第三体育室</p> <p><b>ストレッチポール</b></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 (受付12:05～) 定員: 20名 参加料: 300円 場所: 第三体育室</p>	<p><b>土曜日のエアロ45</b></p> <p>短い時間で気軽に楽しめます。 強度: ☆☆☆</p> <p>9:15～10:00 (受付9:05～) 定員: 45名 参加料: 400円 場所: 第三体育室</p> <p><b>モーニングボクサ</b></p> <p>ボクシングの動きでカラダをシェイプアップ! 強度: ☆☆☆</p> <p>9:30～10:30 (受付9:15～) 定員: 60名 参加料: 500円 場所: 第二体育室</p> <p><b>土曜日のヨガ45</b></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 (受付9:50～) 定員: 45名 参加料: 400円 場所: 第三体育室</p>
10月 1・15・29	10月 2・9・16・23・30	10月 3・10・17・24・31	10月 4・11・18・25	10月 5・12・19・26	10月 6・13・20・27
11月 5・12・19	11月 6・13・20・27	11月 7・14・21・28	11月 1・8・15・22・29	11月 2・9・16・30	11月 10・17・24
12月 3・10・17	12月 4・11・18	12月 5・12・19・26	12月 6・13・20・27	12月 7・14・21	12月 1・8・15・22

# ●○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



- ・受付は当日の教室開始時間10～15分前からとなります。
- ・定員になり次第締め切りとなります。
- ・開催日が祝日・休館日の場合はお休みです。
- ・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。
- ・参加料には傷害保険が含まれます。
- ・健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。



## 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ヶ月以上2歳未満 2名・満2歳～6歳児(未就学児) 4名】(先着順)

料金: 540円

申込方法: 教室参加申込の際に専用申込用紙に必要事項をご記入の上、料金と一緒に受付へお渡してください。

※事前申込教室が優先となりますので、ご利用の際は必ず空き状況をご確認ください。

【日程】 10/5.12.19.26 11/2.9.16.30 12/7.4.21

□休館日のお知らせ□

10月22日(月)

11月26日(月)

12月25日(火)

☆年末年始休館☆

12月30日(日)～1月3日(木)

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