

浦安市総合体育館

トレーニングルーム 3月
各種教室 スケジュール

☆ 参加方法について

1. 参加対象 …… TR講習会受講済みの方
 2. 受付時間 …… 教室開始10分前
 - ※ リズムエクササイズは、自由参加となります。
 3. 受付場所 …… TRカウンター
 4. 実施場所 …… 多目的室
- ※スケジュールは変更になる場合がございますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
<p>“スラックライン”が教室に登場 ＜綱渡り×エクササイズ＞ 特殊なロープの上を歩く、ズバリ綱渡りの運動 楽しみながら体幹力や集中力をUPできる、 シンプルながら奥深い新スポーツを 活用した教室を開催します。</p> <p>運動強度 定員 15名</p> 			1	2	3	4
			休館日	<p>バランスボールEX 13:45~14:45</p> <p>リズムEX 13:30~13:50</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>リズムEX 13:30~13:50</p> <p>ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>パートトレーニング 19:10~20:25</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p>上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>かんたんエアロ 13:20~13:50</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>リズムEX 13:30~13:50</p> <p>ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p> <p>ローラーEX 20:15~20:45</p>	<p>かんたんエアロ 13:20~13:50</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>フェルテンクライス メソッド 9:40~10:55</p> <p>パートトレーニング 17:30~18:45</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p>バランスボールEX 9:55~10:55</p> <p>中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>バランスボールEX 13:45~14:45</p>	休館日	<p>かんたんエアロ 13:20~13:50</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p> <p>上級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>フェルテンクライス メソッド 10:00~11:00</p> <p>リズムEX 13:30~13:50</p> <p>ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p>	<p>B-コンディショニング (肩) 10:00~11:00</p> <p>中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>
19	20	21	22	23	24	25
<p>上級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>かんたんエアロ 13:20~13:50</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>中級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p>	<p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>リズムEX 9:30~9:50</p> <p>ストレッチ&ライトEX 10:00~11:00</p> <p>スラックライン 教室 19:30~20:30</p>	<p>バランスボールEX 13:45~14:45</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>初級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>ローラーEX 10:00~10:30</p> <p>パワーエアロ 13:30~14:45</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>バランスボールEX 9:55~10:55</p> <p>中級エアロ 13:10~14:00 14:05~14:55</p>	<p>初級エアロ 9:10~10:00 10:05~10:55</p> <p>上級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>ローラーEX 10:00~10:30</p> <p>かんたんエアロ 13:20~13:50</p> <p>かんたん筋トレ 14:00~14:50</p>	<p>バランスボールEX 9:15~10:00 10:10~10:55</p> <p>中級エアロ 19:20~20:20</p>	<p>リズムEX 13:30~13:50</p> <p>ストレッチ&ライトEX 14:00~15:00</p> <p>ローラーEX 20:15~20:45</p>	<p>フェルテンクライス ストレッチ 10:00~11:00</p> <p>パワーエアロ 13:30~14:45</p>	

体力測定会開催 3/1~3/15

- ★対象 トレーニングルーム (TR) 講習会受講済の方
- ★時間 約 30 分程度で終了
- ★料金 TR利用料金 (別途料金はかかりません)



ボクサーマークの
ときは格闘技系の
動きを取り入れます。

- …… 午前の教室
- …… 午後の教室
- …… 夜の教室

各種教室の案内

教室名(時間)	定員	運動強度 ♥♥♥♥=弱 ♥♥♥♥♥=強	教室内容
リズムEX (20分)	自由参加	♥♥♥♥	リズムに合わせて筋肉を伸ばし、身体をリフレッシュさせていきます。初めての方でも無理なく参加できるストレッチ体操です。
ローラーEX (30分)	30名	♥♥♥♥	ストレッチローラーを用いて、身体をほぐします。普通のストレッチと比べ、より大きな伸びと普段は意識しにくい関節の動きを引き出す事が出来るので、肩こり・腰痛・姿勢改善に効果的です。
フェルデンクライス・メソッド (60・75分)	35名	♥♥♥♥	いろいろな動きを通して、自分のからだがどのような状態にあるのかを気付くとともに、動きの可能性を探らし、ボディコントロールを高めていきます。
フェルデンクライスストレッチ (60分)	35名	♥♥♥♥	フェルデンクライス・メソッドを応用。身体をゆるやかに動かしながら筋肉へ多面的に働きかけ、動きの質を高めることを目的とし、身体運動の拡大と運動機能の向上を図ります。
B-コンディショニング(肩・腰) (60分)	30名	♥♥♥♥	姿勢の歪みや疲労、障害等の予防・改善を目的にし、日常生活やスポーツでスムーズに身体をコントロールできるようにアプローチしていきます。
ストレッチ&ライトEX (60分)	20名	♥♥♥♥	ストレッチの種類や効果的な方法を紹介し、身体の柔軟性を高めていきます。また、軽度のエクササイズを行い、基礎的な体力の向上を図ります。
かんたん筋トレ (30・50分)	24名	♥♥♥♥	シェイプアップを目的とした簡単なトレーニングを行います。自分の体重や各種の手具を用いて、気軽に参加できる筋力トレーニングの教室です。
バランスボールEX (45・60分)	20名	♥♥♥♥	バランスボールを用いてストレッチや筋力トレーニングを行います。体幹部の安定性やバランス感覚の向上、また全身の筋力アップに効果的です。
パワートレーニング (75分)	20名	♥♥♥♥	筋力アップを目的とした大変ハードなクラスです。自分の体重や各種の手具を用いて行うため、マシントレーニングでは得られない効果が期待できます。
かんたんエアロ (30分)	24名	♥♥♥♥	エアロビクスが初めてという方、短時間で身体をすっきり動かしたい方向けの教室です。基本的なステップを紹介し、リズムを楽しみながら基礎体力の向上を目指します。
初級エアロ (50・60分)	20名	♥♥♥♥	かんたんエアロよりもステップの種類や運動時間が増えます。基礎体力の向上に加え、脂肪を燃焼させ、シェイプアップ効果を目指します。
中級エアロ (50・60・75分)	20名	♥♥♥♥	ステップにも慣れ、もう少しレベルアップをしたい方向けの教室です。初級エアロよりテンポと難易度が上がり、更なる燃焼効果が期待できます。 ※ボクサーマークのときは格闘技系の動きを取り入れます。
上級エアロ (50・60・75分)	20名	♥♥♥♥	中級エアロから更にテンポと難易度が上がります。よりダイナミックな動作が加わり、脂肪の燃焼効果に加え、筋力や心肺機能の向上を目指します。
パワーエアロ (75分)	20名	♥♥♥♥	上級エアロと筋力トレーニングを混ぜ合わせた教室です。脂肪の燃焼を高めるとともに、筋持久力アップにも効果的です。

◆◆注意事項◆◆

教室参加の前に血圧測定を済ませて、健康状態をご確認下さい。

なお、体調等に不安のある方は指導員にご相談下さい。

教室予定表は当体育館ホームページでもご確認いただけます。

<http://www.urayasu-kousha.or.jp/taiikukan/>

浦安市総合体育館 TEL 047(355)1110 FAX 047(355)3800