

# ～トレーニングルーム利用講習会と各種教室について～

## <利用講習会>

- 対象 16歳以上（年度内に16歳に達する方）
  - 定員 各回先着10名  
※定員に満たない場合は、当日受付もいたします。
  - 内容 形態測定・利用方法と注意事項など
  - 開始時間 10:00～/14:00～/19:00～（1時間程度）
  - 参加費 160円 / (高校生、65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方 70円)
  - 持ち物 浦安市体育施設使用者登録証・トレーニングウェア  
屋内用シューズ
  - 申込み 電話又は1F事務所窓口にて受付
- (当日の注意事項)
- 体育施設使用者登録証を講習会当日に作成される方は身分証明書【免許証、保険証など】を必ずお持ちください。障がい者手帳をお持ちの方は、あわせてご持参ください。
  - 遅れる場合や欠席なさる場合は、ご連絡ください。
  - 妊娠中の方の受講は、ご相談ください。
  - 運動制限がある場合などは、事前に医師などへご相談ください。

## <各種教室> ☆トレーニングルーム利用講習会を受講されますと下記の教室に参加することができます。

○受付 1階事務所窓口において開始時間の20分前から受付を行います。

区分	参加費(1回)			
	一般	市内者	160円	市外者
高校生、65歳以上の方 障がい者手帳をお持ちの方	市内者	70円	市外者	100円

※市内者は市内在住・在勤・在学の方

○持ち物 体育施設使用者登録証・トレーニングウェア・屋内用シューズ

教室名	曜日・時間	定員	運動強度	教室内容
<b>簡単エアロ</b> ～音楽に合わせて簡単なダンスステップを使って動く～	毎週木曜日 11:05～11:55	40名	★★～★★★	簡単なステップを使って、全身をくまなく動かしていきます。初めての方も大歓迎です。
<b>エアロピクス</b> ～音楽に合わせていろいろなダンスステップを使って動く～	開館している月曜日 9:05～9:55 毎週木曜日 9:05～9:55 10:05～10:55	40名	★★★★～★★★★★	全身をくまなく動かすので、十分な運動量を得られます。
<b>ボールでエクササイズ</b> ～さまざまなボールを用いて運動する～	開館している月曜日 10:05～10:55	30名	★★★★～★★★★★	トレーニングから、グループで行うレクリエーションまで、幅広く身体を動かします。
<b>エンジョイ筋トレ</b> ～リズムに合わせて筋力トレーニングを行う～	開館している月曜日 11:05～11:55	40名	★★★★～★★★★★	シェイプアップや筋力アップなど、月ごとにテーマを変えながら行います。
<b>パンチ&amp;キックエアロ</b> ～音楽に合わせて、パンチやキック等の格闘技系の動きを行う～	毎週木曜日 11:05～11:55	50名	★★★★～★★★★★	パンチやキック等の動きで、全身を動かし、心肺機能の向上や身体の引き締めを目指します。
<b>おはようストレッチ</b> ～柔軟性の向上を目指す～	毎週金曜日 9:05～9:55	40名	★	全身のストレッチを行い、運動の効率を高め、心身ともにリフレッシュしていきます。
<b>いすで元気</b> ～いすに座って簡単なリズムエクササイズを行う～	毎週金曜日 10:05～10:55	30名	★★	膝や腰に負担をかけずに行うので運動になれていない方も参加できます。
<b>ストレッチとリズムエクササイズ</b> ～ストレッチの後、簡単なリズムエクササイズを行う～	毎週金曜日 13:05～13:55	30名	★★	音楽に合わせて、動くことが初めての方でも無理なく参加できます。
<b>バランスボール</b> ～バランスボールを用いて身体を動かす～	毎週金曜日 14:05～14:55	30名	★★★	バランスボールに乗る、転がす、持つなどの動きの中で、バランス感覚を養います。

## ～通年実施コースについて～

### 「じっくりエクササイズコース」

身体の細かな動きを意識し、普段使わない筋肉を使いながら、体幹を中心とした身体づくりを行います。

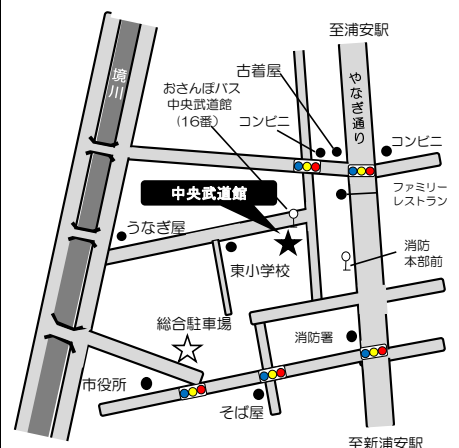
#### ★月間コース(事前予約制)

- 日時 毎週火曜日 9:05～9:55 (市内者優先)
- 参加費 月間開催回数×100円

#### ★一回コース(当日受付)

- 日時 毎週火曜日 10:05～10:55 (市内者優先)
- 参加費 100円

## ～武道館へのアクセス～



お申し込みや  
お問い合わせは  
こちらまで

浦安市中央武道館

千葉県浦安市猫実1-18-15

TEL 047-380-2100

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