

～トレーニングルーム利用講習会について～

- | | | |
|------|---|---|
| ○対象 | 16歳以上(高校生相当以上) | 当日の注意事項 |
| ○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。) | ○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。 |
| ○内容 | 形態測定・利用方法と注意事項の確認など | ○遅れる場合や欠席なさる場合は、ご連絡ください。 |
| ○時間 | ①10:00～11:00
②14:00～15:00
③19:00～20:00 | ○妊娠中の方の受講は、ご相談ください。 |
| ○参加費 | 160円 | ○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。 |
| ○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
ロッカー使用に100円玉が必要です。(後で戻ります) | |
- ※お申し込みは、お電話もしくは直接窓口でお受けしております。

～トレーニングルーム各種教室について～

エアロビクス教室

～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

①9:05～9:55/②12:05～12:55 定員:40名

●毎週木曜日

①9:05～9:55/②10:05～10:55 定員: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。(初めての方も大歓迎です。)

運動強度→★★★★～★★★★★

ボールで エクササイズ教室

～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 定員: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。

運動強度→★★★★

エンジョイ筋トレ教室

～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 定員:70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。

運動強度→★★★★～★★★★★

じっくりエクササイズ教室

～体幹トレーニングを行う～

毎週火曜日 10:05～10:55

定員:40名

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。

運動強度→★★

パンチ&キックエアロ教室

～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

定員: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。

運動強度→★★★★～★★★★★

おはようストレッチ教室

～柔軟性の向上を目指す～

毎週金曜日 9:05～9:55

定員: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。

運動強度→★

いすで元気教室

～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 定員: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。

運動強度→★★

ストレッチと リズムエクササイズ教室

～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 定員: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。

運動強度→★★

バランスボール教室

～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 定員: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。

運動強度→★★★★

☆トレーニングルーム利用講習会を受講されると、上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。
- 参加費 浦安市在住・在勤・在学の方・・・160円
浦安市外の方・・・230円
- 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

浦安市中央武道館
千葉県浦安市猫実1-18-15
TEL 047-380-2100

お申し込みや
お問い合わせは
こちらまで

ホームページ

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

(ホームページ・メール等での申し込みはできません。)

