

KONAMI SPORTS

< 有料エクササイズプログラム 予定表一覧 >

★裏面にプログラム内容の記載とご案内がございます

2021年12月

| 曜日 | プログラム | 時間 | 場所 | 講師 | 参加費 | 日程 | | | | |
|----|------------------|---------------------|-----|------------|-------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 1週目 | 2週目 | 3週目 | 4週目 | 5週目 |
| 月 | はじめてヨガ | 9:30-10:30 | 剣道場 | 下村 | 一般510円 65歳310円 | | 13日 | 20日 | 27日 | |
| | ZUMBA | 10:45-11:45 | 剣道場 | 斉藤 | 一般620円 65歳310円 | | 13日 | 20日 | 27日 | |
| 火 | 骨盤エクササイズ | 9:30-10:30 | 剣道場 | 小室 | 一般510円 65歳310円 | | 14日 | 21日 | 28日 | |
| | ボディコンバット | 19:00-20:00 | 剣道場 | 調整中 | 一般660円 65歳330円 | 申し訳ございません。 只今、調整中です。 | | | | |
| 水 | ピラティス | 13:30-14:30 | 柔道場 | 若林 | 一般510円 65歳310円 | 1日 | | 15日 | 22日 | 29日 |
| | ボディパンプ | 19:15-20:15 | 剣道場 | 鈴木 | 一般660円 65歳330円 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
| 木 | ●変更● ボディコンバット | ●変更● 19:15-20:15 | 剣道場 | ●変更● 久保 | 一般660円 65歳330円 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 |
| 土 | ボディパンプ | 10:30-11:30 | 剣道場 | 鈴木 | 一般660円 65歳330円 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| | エクストリーム55 | 16:30-17:30 | 剣道場 | 松島 | 一般660円 65歳330円 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| 日 | ボディコンバット | 13:00-14:00 | 剣道場 | 調整中 | 一般660円 65歳330円 | 申し訳ございません。 只今、調整中です。 | | | | |
| | ボディパンプ | 15:15-16:15 | 剣道場 | 藤木 | 一般660円 65歳330円 | | 12日 | 19日 | 26日 | |
| | エクストリーム55 | 16:30-17:30 | 剣道場 | 調整中 | 一般660円 65歳330円 | 申し訳ございません。 只今、調整中です。 | | | | |

【お知らせ】 2021年12月より 木曜日の実施プログラムが変更となります
 ブートキャンプミニ (19:00-20:00) → ボディコンバット (19:15-20:15)

年末年始の休館は 2021年12月31日(金)～2022年1月3日(月)までです。

有料エクササイズプログラムの【お問合せ・ご予約】は

☎046-235-7204 (総合体育館 受付)

➡トレーニング室・コナミスポーツ係員にお電話をおつなぎいたします

ご本人だけでなく同居のご家族が体調不良の場合にも施設のご利用やプログラムへのご参加は自粛いただきますようお願いいたします。引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力を願いたします。

トレーニング室運営/コナミスポーツ株式会社 指定管理者/相鉄・コナミスポーツ・日比谷花壇共同企業体

< KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム内容一覧 >

～あなたの運動目的に合ったプログラムを受講してみませんか？～

2021年12月1日改定

| 曜日 | プログラム | 時間 | カテゴリ | 定員 | プログラム概要 |
|----|------------------|---------------------|---------------|-----|---|
| 月 | はじめてヨガ | 9:30-10:30 | 体調整系 | 20名 | 初心者、シニアの方が受講可能なクラスです。各関節周りを充分にほぐして、身体を温めてから少しずつ関節を緩めていきます。座位のポーズを多くに行います。 |
| | ZUMBA | 10:45-11:45 | ダンス系 | 20名 | ラテン音楽を中心にHIP HOP、タンゴ、ベリーダンス等のダンスの要素がMIXされ、ダンスステップを基本とした実用的なダンスエクササイズ！陽気に明るく楽しい汗をかくには最高のグローバルプログラム！ |
| 火 | 骨盤エクササイズ | 9:30-10:30 | 体調整系 | 20名 | 肩凝り、腰痛予防・骨盤矯正を目的とした体幹運動。生活習慣・姿勢・身体機能のチェックを行い身体の改善・向上を図ります。 |
| | ボディコンバット | 申し訳ございません。只今、調整中です。 | | | ボクシング 空手 ムエタイ キックボクシング...格闘技の動きや イルム！ 600～800kcalを消費するワークアウト！ |
| 水 | ピラティス | 13:30-14:30 | 体調整系 | 20名 | 呼吸機能の改善、背骨の柔軟性向上や背骨周辺の筋肉を使う事で体幹を強くし、姿勢の強化・身体機能の向上を図るプログラム。誰でも正しく動作を行えるようシンプルな動きで構成されています。 |
| | ボディパンプ | 19:15-20:15 | 筋力系 | 15名 | 最新の音楽に合わせて専用のバーベルを使う全身を鍛える筋持久カトレーニングの決定版！楽しく！達成感！爽快感！を味わえるレジスタンストレーニングプログラム！ |
| 木 | ●変更● ボディコンバット | 19:15-20:15 | エアロ系 格闘技 | 20名 | ボクシング、空手、ムエタイ、キックボクシング...格闘技の動きや形をベースに、最新の音楽に合わせてお行うファイティングスタイルエクササイズの決定！全身運動！ストレス発散に最高のプログラム！600～800kcalを消費するワークアウト！ |
| 土 | ボディパンプ | 10:30-11:30 | 筋力系 | 15名 | 最新の音楽に合わせて専用のバーベルを使う全身を鍛える筋持久カトレーニングの決定版！楽しく！達成感！爽快感！を味わえるレジスタンストレーニングプログラム！ |
| | エクストリーム55 | 16:30-17:30 | エアロ系 サーキット | 20名 | ステップ台や軽いウェイトを使用した全身の有酸素&無酸素運動プログラム。重さや動きも調整できるので、初心者の方もハードコアな方もOK！テンポの良いラテン調の音楽で楽しみながら全身トレーニング！ |
| 日 | ボディコンバット | 申し訳ございません。只今、調整中です。 | | | ボクシング、空手、ムエタイ、キックボクシング...格闘技の動きや イルム！ 600～800kcalを消費するワークアウト！ |
| | ボディパンプ | 15:15-16:15 | 筋力系 | 15名 | 最新の音楽に合わせて専用のバーベルを使う全身を鍛える筋持久カトレーニングの決定版！楽しく！達成感！爽快感！を味わえるレジスタンストレーニングプログラム！ |
| | エクストリーム55 | 申し訳ございません。只今、調整中です。 | | | ステップ台や軽いウェイトを使用した全身の 楽しみながら全身トレーニング！ |

※上記プログラムは総合体育館1階受付にある券売機にて該当のプログラムのチケットをご購入下さい。
(購入はプログラム当日の開始前のみ可能となります)

※65歳/310円または330円は**海老名市在住・在勤の65歳以上の方**の金額です。それ以外の方は一般料金です。

※事前予約希望の場合は046-235-7204【体育館受付】にご連絡ください。
(キャンセル時も必ずご連絡ください)

※予定の為、講師の都合や大会等により急遽変更となる場合があります。予めご了承ください

※プログラム内容等の詳細は総合体育館2階コナミスポーツ係員までお問い合わせ下さい
(1階総合体育館受付係員ではございません)

※新型コロナウイルス感染拡大状況やワクチン接種に伴い、急遽変更・休講する可能性があります。

引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止対策へのご協力をお願いいたします。

トレーニング室運営/コナミスポーツ株式会社 指定管理者/相鉄・コナミスポーツ・日比谷花壇共同企業体