

# 海老名運動公園総合体育館トレーニング室プログラム (平成30年10月～)

時間区分	月曜日(Mon.)	火曜日(Tue.)	水曜日(Wed.)	木曜日(Thu.)	金曜日(Fri.)	土曜日(Sat.)	日曜日(Sun.)
午前 9:00 ～ 12:00	コアクロス 10:00～/30分 ＜松本＞	はじめてエアロ 10:00～/45分 ＜若林＞	エンジョイエアロ 9:30～/45分 ＜小室＞ コアクロス 10:30～/15分 ＜中野＞	ロコモ体操 10:00～/45分 ＜谷＞	エンジョイエアロ 10:00～/45分 ＜谷＞	スッキリボディ 10:00～/45分 ＜伊藤＞	コアクロス 10:00～/30分 ＜美濃＞ ビギナー講習 (事前申込制) 11:00～/30分
	ビギナー講習 (事前申込制) 11:00～/30分	ビギナー講習 (事前申込制) 11:00～/30分	ビギナー講習 (事前申込制) 11:00～/30分	ビギナー講習 (事前申込制) 11:00～/30分	コアクロス 11:00～/15分 ＜谷＞	ビギナー講習 (事前申込制) 11:00～/30分	11:00～/30分
午後Ⅰ 12:00 ～ 15:00	美骨盤エクササイズ 13:00～/45分 ＜吉村＞	コアクロス 13:00～/30分 ＜松本＞	ピラティス 13:00～/45分 ＜若林＞	はじめてエアロ 13:00～/30分 ＜谷＞ コアクロス 13:45～/30分 ＜谷＞ ビギナー講習 (事前申込制) 14:00～/30分	ビギナー講習 (事前申込制) 12:30～/30分 ロコモステップ&コア 13:00～/45分 ＜谷＞ コアクロス 14:00～/15分 ＜中野＞	肩こり腰痛ケア体操 13:00～/30分 ＜美濃＞ ビギナー講習 (事前申込制) 14:00～/30分	はじめてX55 13:00～/45分 ＜美濃＞
	スッキリボディ 16:00～/45分 ＜吉村＞	ビギナー講習 (事前申込制) 17:00～/30分	コアクロス 16:00～/30分 ＜美濃＞ ビギナー講習 (事前申込制) 17:00～/30分	コアクロス 16:00～/15分 ＜鳴海＞	ボディポテンシャル 16:00～/45分 ＜丸山＞ ビギナー講習 (事前申込制) 17:00～/30分	カーディオクロス &ストレッチポール 16:00～/30分(美濃) ビギナー講習 (事前申込制) 17:00～/30分	ウエストシェイプ <sup>o</sup> 16:00～/30分 ＜美濃＞ ビギナー講習 (事前申込制) 17:00～/30分
	15:00 ～ 18:00	16:00～/45分 ＜吉村＞	17:00～/30分	17:00～/30分	16:00～/15分 ＜鳴海＞	17:00～/30分	17:00～/30分
夜間 18:00 ～ 21:00	はじめてX55 19:00～/45分 ＜美濃＞	カーディオクロス 19:00～/15分 ＜美濃＞ コアクロス 19:20～/30分 ＜美濃＞	バランスボール 19:00～/30分 ＜美濃＞	ビギナー講習 (事前申込制) 19:00～/30分	はじめてステップ <sup>o</sup> 19:00～/45分 ＜斉田＞ コアクロス 20:00～/15分 ＜鳴海＞	コアクロス 19:00～/30分 ＜鳴海＞	ビギナー講習 (事前申込制) 19:00～/30分
	19:00～/45分 ＜美濃＞	19:20～/30分 ＜美濃＞	19:00～/30分 ＜美濃＞	19:00～/30分	19:00～/45分 ＜斉田＞ 20:00～/15分 ＜鳴海＞	19:00～/30分 ＜鳴海＞	19:00～/30分

～レッスンプログラムが記載されている時間帯でも自主トレーニングのご利用は可能です～

※ビギナー講習は定員5名の事前申し込み制です。事前に総合体育館受付(046-235-7204)までお申し込みください。

## 《 プ ロ グ ラ ム 内 容 》

はじめてエアロ 運動の強さ ★ (約45分)	楽しみながら基本ステップを繰り返し行います。初めての方にオススメです。
エンジョイエアロ 運動の強さ ★★ (約45分)	音楽に合わせて、ご自分のペースで気軽に楽しく身体を動かしましょう。 ストレス解消・脂肪燃焼などにオススメです。
スッキリボディ 運動の強さ ★★★ (約45分)	スクワット、腹筋、その他筋力トレーニングと簡単なエアロを組み合わせるスッキリボディをめざします。
ロコモ体操、ロコモステップ&コア 運動の強さ ★ (約45分)	骨や関節、筋肉、神経など身体を動かす組織全てを指す「運動器の」という意味のロコモティブ。成人病の予防に！ 転倒しにくい身体づくりを期待できるシニアにおすすめのプログラムです。
美骨盤エクササイズ 運動の強さ ★ (約45分)	骨盤の調整によって姿勢改善や代謝を促します。
コアクロス 運動の強さ ★~★★ (約30分)	体幹部分（コア）を集中的に鍛え、体の機能を高めるクラスです。 参加者自身が強度やスピードを選択して行えます。
ピラティス 運動の強さ ★ (約45分)	幅広い年齢層に合わせて、ピラティスの正しい動作がシンプルに体感しやすいプログラムです。
ボディポテンシャル 運動の強さ ★ (約45分)	骨格を意識しながら身体をゆっくり動かしていきますが、動きの改善が痛みの解消・緩和・予防に繋がります。
肩こり腰痛ケア体操 運動の強さ ★ (約30分)	「腰」・「肩」のまわりをほぐしたり、骨盤の緊張をゆるめるストレッチや、 「腰痛」・「肩こり」予防の為に筋力アップをはかります。
バランスボール 運動の強さ ★★ (約30分)	バランスボールで普段使わない筋肉を鍛えると、今までバランスが悪く歪んでしまった身体を 元の状態に戻すことができます。
カーディオクロス 運動の強さ ★★ (約15分)	30秒の運動と15秒の休憩を繰り返すインターバルトレーニングです。 忙しくて長時間の有酸素運動が難しい方にオススメのプログラムです。
ウエストシェイプ 運動の強さ ★★ (約30分)	腹筋のトレーニングにより引き締まったウエストを目指します。初めての方にもオススメです。
はじめてステップ 運動の強さ ★★ (約45分)	ステップボードを使い、楽しく下半身強化
はじめてX55 運動の強さ ★★★ (約45分)	エクストリームフィフティーファイブ。 ステップボード、ダンベルなどを使い、下半身を集中的に鍛えられる完全脂肪燃焼の総合プログラムです！！
ビギナー講習（事前申込制） ◆初めてご利用になる方 (約30分)	トレーニング室の利用方法及びマシンの使用方法を説明いたします。講習時間は30分(利用方法5分・マシン使用方法25分)となります。 <b>※ビギナー講習は各回5名定員の事前申し込み制です。事前に総合体育館受付(046-235-7204)までお申し込みください。</b>

\*運動の強さを示す★印は全て★一つの軽い強度からできます。

プログラム強度：★…どなたにでも気軽に参加できるプログラムです。★★~★★★★…レッスンに慣れてきた方にオススメのプログラムです。

- ・16歳以上もしくは、中学校を卒業された方（但し、4月1日以降）がご利用になれます。
- ・北部公園体育館にてビギナー講習を受けられた方は、総合体育館のトレーニング室の利用が可能です。
- ・体育館受付にて記入書類をお渡しします。記入後トレーナーに提出し、指示に従ってください。
- ・悪天候等により担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

**注:トレーニングウェア・室内用スポーツシューズを必ずお持ちください。**  
初めてご利用になる方は、必ず「ビギナー講習」にお申込みの上、受講してください。  
\*ビギナー講習は表記時間から始まり、途中参加はできません。

### ◆利用料金（時間区分ごとの料金）

一般（市内外問わず）：300円
元気65（市内在住・在勤65歳以上）：150円
※元気65は利用証作成時に本人確認書（運転免許証、住民基本台帳カード、健康保険証、社員証）が必要です。

海老名運動公園総合体育館 トレーニング室