

# < KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム 予定表一覧 > 2020年11月

※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)

裏面にはプログラム内容の記載がございます。

開催日は「●」 休講日は「×」 となっております。

曜日	プログラム	開催時間	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	9:30-10:15	剣道場	下村	一般450円 65歳250円	2日 ●	9日 ×	16日 ●	23日 ●	30日 ●
	ZUMBA (月2回開催予定)	10:45-11:30	剣道場	斉藤	一般500円 65歳250円	2日 ×	9日 ×	16日 ●	23日 ●	30日 ×
火	骨盤エクササイズ	9:30-10:15	剣道場	小室	一般450円 65歳250円	3日 ×	10日 ×	17日 ●	24日 ●	
	ボディコンバット (夜)	19:15-20:00	剣道場	美濃	一般500円 65歳250円	3日 ●	10日 ×	17日 ●	24日 ●	
水	エクストリーム55	19:00-19:45	剣道場	美濃	一般500円 65歳250円	4日 ●	11日 ●	18日 ●	25日 ●	
木	ボディパンプ(夜)	19:00-19:45	剣道場	鈴木忍	一般500円 65歳250円	5日 ●	12日 ●	19日 ●	26日 ●	
土	ボディパンプ(朝)	10:30-11:15	剣道場	鈴木忍	一般500円 65歳250円	7日 ●	14日 ●	21日 ●	28日 ●	
	エクストリーム55	19:00-19:45	剣道場	美濃	一般500円 65歳250円	7日 ●	14日 ●	21日 ●	28日 ●	
日	ボディコンバット (昼)	13:00-13:45	剣道場	美濃	一般500円 65歳250円	1日 ●	8日 ●	15日 ●	22日 ●	29日 ●
	NEW!! ボディパンプ	15:30-16:15	剣道場	藤木	一般500円 65歳250円	1日 ●	8日 ●	15日 ●	22日 ●	29日 ●

★マンスリーイベント★ 大人気イベント月1回の熱戦エクササイズ!

**当面の間、休講となります。**

美濃'S

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響より、急遽変更・休講する可能性がございます。予めご了承ください。

※65歳/250円は海老名市在住・在勤の65歳以上の方の金額となります。それ以外の方につきましては一般料金となります。

※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。

# < KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム一覧 >

海老名運動公園 コナミスポーツ(株) 2020年10月1日改定

曜日	プログラム名	開催時間	定員	カテゴリ	参加費	プログラム概要
月	はじめてヨガ	9:30-10:15	20名	体調整系	一般450円 65歳250円	初心者、シニアの方が受講可能なクラスです。各関節周りを十分にほぐして、身体を温めてから少しずつ関節を緩めていきます。座位のポーズを多めに行います。
	ZUMBA (月2回開催予定)	10:45-11:30	20名	ダンス系	一般500円 65歳250円	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	9:30-10:15	15名	体調整系	一般450円 65歳250円	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 (夜)	19:15-20:00	20名	格闘技系	一般500円 65歳250円	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版！ 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！
水	エクストリーム55	19:00-19:45	20名	エアロ ビック系	一般500円 65歳250円	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！
木	ボディパンプ(夜)	19:00-19:45	15名	筋力系	一般500円 65歳250円	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！
土	ボディパンプ(朝)	10:30-11:15	15名	筋力系	一般500円 65歳250円	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	19:00-19:45	20名	エアロ ビック系	一般500円 65歳250円	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 (昼)	13:00-13:45	20名	格闘技系	一般500円 65歳250円	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版！ 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！
	NEW!! ボディパンプ	15:30-16:15	15名	筋力系	一般500円 65歳250円	鈴木忍インストラクター直伝による藤木インストラクターのボディパンプ！！ 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！
★マンスリーイベント★ 美濃'Sブートキャンプ		13:00-14:30				<b>当面の間、休講となります。</b>

※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)

※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)

※65歳/250円は海老名市在勤・在住の65歳以上の方の金額となります。それ以外の方につきましては一般料金となります。