

＜ KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム 予定表一覧 ＞ 2019年9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	9:30-10:30	剣道場	下村	一般500円 65歳300円	2日 ×	9日 ×	16日 ●	23日 ●	30日 ×
	ZUMBA (月2回開催予定)	10:45-11:45	剣道場	斉藤	一般600円 65歳300円	2日 ×	9日 ×	16日 ●	23日 ●	30日 ×
火	骨盤エクササイズ	9:30-10:30	剣道場	小室	一般500円 65歳300円	3日 ●	10日 ×	17日 ●	24日 ●	
	ボディコンバット (夜)	19:30-20:30	剣道場	美濃	一般600円 65歳300円	3日 ●	10日 ×	17日 ●	24日 ●	
水	ボディパンプ(夜)	19:00-20:00	剣道場	鈴木忍	一般600円 65歳300円	4日 ●	11日 ●	18日 ●	25日 ×	
木	エクストリーム55	19:00-20:00	剣道場	美濃	一般600円 65歳300円	5日 ●	12日 ×	19日 ●	26日 ×	
土	ボディパンプ (朝)	10:30-11:30	剣道場	鈴木忍	一般600円 65歳300円	7日 ●	14日 ●	21日 ●	28日 ×	
	エクストリーム55	19:00-20:00	剣道場	美濃	一般600円 65歳300円	7日 ●	14日 ●	21日 ●	28日 ×	
日	ボディコンバット (昼)	13:00-14:00	剣道場	美濃	一般600円 65歳300円	1日 ●	8日 ●	15日 ●	22日 ●	29日 ×

※65歳/300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) 2019年5月20日改定

曜日	プログラム名	開催時間	カテゴリ	参加費	プログラム概要
月	はじめてヨガ	9:30-10:30	体調整系	一般500円 65歳300円	初心者、シニアの方が受講可能なクラスです。各関節周りを充分にほぐして、身体を温めてから少しづ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)	10:45-11:45	ダンス系	一般600円 65歳300円	ラテン音楽を中心にHIP HOP、タンゴ、バ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	9:00-10:30	体調整系	一般500円 65歳300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	19:30-20:30	格闘技系	一般600円 65歳300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	ボディパンプ	19:00-20:00	筋力系	一般600円 65歳300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！
木	エクストリーム55	19:00-20:00	エアロ ビック系	一般600円 65歳300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！
土	ボディパンプ	10:30-11:30	筋力系	一般600円 65歳300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	19:00-20:00	エアロ ビック系	一般600円 65歳300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	13:00-14:00	格闘技系	一般600円 65歳300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！

※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/300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。