

# < KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム 予定表一覧 > 2019年4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	1日●	8日×	15日●	22日●	
	ボディパンプ初心者 (第1,2週目開催予定)	10:45-11:45	剣道場	鈴木忍	一般600円 65歳300円	1日●	8日●	15日×	22日×	
	ZUMBA (第3,4週目開催予定)	10:45-11:45	剣道場	斉藤	一般600円 65歳300円	1日×	8日×	15日×	22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	2日●	16日●	23日●	30日×	
水	ボディパンプ	19:00-20:00	剣道場	鈴木忍	一般600円 65歳300円	3日●	10日●	17日●	24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	4日●	11日●	18日●	25日●	
土	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	6日●	13日●	20日●	27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。 海老名運動公園コナミスポーツクラブ

# ＜ KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム一覧 ＞

海老名運動公園 2019年4月1日改定

	プログラム	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。
	ボディパンプ初心者 (第1,2週目開催予定)	10:45-11:45	筋力系	一般600円 65歳300円	種目数を通常クラスの8種目から6種目に絞り、基本フォームの説明に比重をおいた初心者・シニア仕様のクラス。エクササイズの強度や難易度も抑えています。
	ZUMBA (第3,4週目開催予定)	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、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	9:00-10:30	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。
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	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！

※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をください）

※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。