

＜ KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム 予定表一覧 ＞ 2019年1月度

※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。

開催日には「●」 休講日には「×」 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	7日●	14日●	21日●	28日●	
	ボディパンプ初心者 (月2回開催)	10:45-11:45	剣道場	鈴木	一般600円 65歳300円	7日●	14日●	21日×	28日×	
	ZUMBA (月2回開催)	10:45-11:45	剣道場	斉藤	一般600円 65歳300円	7日×	14日×	21日●	28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	1日×	8日×	15日●	22日●	29日●
	ボディアタック	19:00-20:00	剣道場	北島	一般600円 65歳300円	1日×	8日×	15日●	22日●	29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	2日×	9日●	16日●	23日●	30日●
	大人はじめてバレエ	19:20-20:20	多目的室	谷口	一般500円 65歳300円	2日×	9日●	16日●	23日●	30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	3日×	10日●	17日●	24日●	31日●
金	ヨガ	10:00-11:00	剣道場	下村	一般500円 65歳300円	4日●	11日●	18日●	25日●	
	オリジナルMIXエアロ	19:30-20:30	剣道場	若林	一般500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	5日●	12日●	19日×	26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、講師の都合などにより急遽変更となる場合があります。

海老名運動公園コナミスポーツ

# ＜ KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム 内容一覧 ＞

海老名運動公園 2018年12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。
	ボディパンプ初心者 (月2回開催)	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 (月2回開催)	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	9:30-10:30	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。
	ボディアタック	19:00-20:00	エアロ ビック系	一般600円 65歳300円	最新の音楽に合わせて筋力強化エクササイズやアスレチックエクササイズの動きを合わせたプログラム。有酸素運動により効率よくカロリーを消費します。
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！
	大人はじめてバレエ	19:20-20:20	体調整系	一般500円 65歳300円	バレエバーを使ってのバレエの基礎的な動きや、バランスボール等を使い、体幹を意識するトレーニングを行う事で貴方の姿勢を整え、綺麗な立ち姿を作り上げます。
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！
金	ヨガ	10:00-11:00	体調整系	一般500円 65歳300円	ヨガに少し慣れた方のクラス。太陽礼拝で身体を温めた後、呼吸と共に立位・座位と様々なポーズを行うクラス。心と身体のバランスを図ります。
	オリジナルMIXエアロ	19:30-20:30	エアロ ビック系	一般500円 65歳300円	エアロビクス/ピラティス/ラテンダンスが週替わりで楽しめるクラスです！
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。