

KONAMI SPORTS

< 有料エクササイズプログラム 予定表一覧 >

★裏面にプログラム内容の記載とご案内がございます

一部時間短縮4月28日まで【変更版】です
 実施日時が変則的となっておりますのでご注意ください 2021年3月30日現在

2021年4月

曜日	プログラム	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510円 65歳310円	5日	12日	19日	26日	
	ZUMBA	10:45-11:45	剣道場	斉藤	一般620円 65歳310円	5日	12日	19日	26日	
火	骨盤エクササイズ	9:30-10:30	剣道場	小室	一般510円 65歳310円	6日		20日	27日	
	ボディコンバット	49:15-20:15 4月のみ 18:50-19:50	剣道場	美濃	一般620円 65歳310円	6日		20日	27日	
水	ピラティス	13:30-14:30	柔道場	若林	一般510円 65歳310円	7日	14日		28日	
	エクストリーム55	49:00-20:00 4月のみ 18:50-19:50	剣道場	美濃	一般620円 65歳310円	7日	14日	21日	28日	
土	すっきりボディ	10:00-11:00	柔道場	伊藤	一般510円 65歳310円	3日	10日	17日	24日	
	ボディパンプ	10:30-11:30	剣道場	鈴木	一般620円 65歳310円	3日	10日	17日	24日	
	エクストリーム55	49:00-20:00 4月のみ 18:50-19:50	剣道場	美濃	一般620円 65歳310円	3日	10日	17日	24日	
日	ボディコンバット	13:00-14:00	剣道場	美濃	一般620円 65歳310円	4日	11日	18日	25日	
	ボディパンプ	15:00-16:00	剣道場	藤木	一般620円 65歳310円	4日	11日	18日	25日	
	NEW! エクストリーム55	16:30-17:30	剣道場	美濃	一般620円 65歳310円	4日	11日	18日	25日	

有料エクササイズプログラムの【お問合せ・ご予約】は
☎046-235-7204 (総合体育館 受付)
 ➡トレーニング室・コナミスポーツ係員にお電話をおつなぎいたします

< KONAMI SPORTS 有料エクササイズプログラム内容一覧 >

～あなたの運動目的に合ったプログラムを受講してみませんか？～

2021年3月1日改定

曜日	プログラム	時間	カテゴリ	定員	プログラム概要
月	はじめてヨガ	9:30-10:30	体調整系	20名	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。
	※毎週開催！ ZUMBA	10:45-11:45	ダンス系	20名	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	20名	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	19:15-20:15 4月のみ 18:50-19:50	エアロ系 格闘技	20名	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！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	ピラティス	13:30-14:30	体調整系	20名	呼吸機能の改善、背骨の柔軟性向上や背骨周辺の筋肉を使う事で体幹を強くし、姿勢の強化・身体機能の向上を図るプログラム。誰でも正しく動作を行えるようシンプルな動きで構成されています。
	エクストリーム55	19:00-20:00 4月のみ 18:50-19:50	エアロ系 サーキット	20名	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	すっきりボディ	10:00-11:00	体調整系	20名	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合わせてすっきりボディを目指します。
	ボディパンプ	10:30-11:30	筋力系	15名	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力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 4月のみ 18:50-19:50	エアロ系 サーキット	20名	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	エアロ系 格闘技	20名	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！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！
	ボディパンプ	15:00-16:00	筋力系	15名	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力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！
	NEW! エクストリーム55	16:30-17:30	エアロ系 サーキット	20名	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)

※65歳/310円は海老名市在住・在勤の65歳以上の方の金額です。それ以外の方は一般料金です。

※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)

※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

※プログラム内容等の詳細は総合体育館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)

※新型コロナウイルス感染拡大状況やワクチン接種に伴い、急遽変更・休講する可能性があります。