

トレーニング室のご案内 令和6年12月～

★トレーニング室を初めて利用される人は、経験・知識の有無にかかわらず、「ビギナー講習」を必ず受講して下さい（2時間分の使用料金）

午後7時30分までに入室をお願いします

講習の内容は、準備運動・整理運動、トレーニング機器利用方法の説明及び実技です。

ビギナー講習(2時間)は随時行っています。

○トレーニング室を利用する方へ

・利用時間/午前9時00分～午後9時30分（午後9時00分で受付終了）休館日・毎月第4火曜日

・服装/トレーニングウェア（伸縮・吸水・通気性のあるもの）、室内シューズを着用

・基本使用料

市内〔在勤・在学〕、広域（久喜市・蓮田市・宮代町・白岡市・杉戸町）/1時間200円

それ以外の市町村/1時間300円

※利用できる人は、高校生以上です。なお、高校生の使用料については、基本使用料の半額になります。

中学校卒業生……卒業式の当日から利用できます。

高校卒業生………4月1日から基本使用料です。

※障がい者の方が利用する場合は、基本使用料の半額で、介助者は無料です。（割引の併用はできません）

	日	月	火	水	木	金	土
10:00	オリジナルエアロ ★★★★★ 10:00～11:00	ラクキン体操 ★ 10:00～11:00	ステップ台エアロ ★★★★★ 10:00～11:00	オリジナルエアロ ★★★★★ 10:00～11:00	ベーシックミドルエアロ ★★★★★ 10:00～11:00	健康体操 ★★ 10:00～11:00	オリジナルダンスサイズ ★★★ 10:00～11:00
11:00					ストレッチヨガ ★ 11:15～12:15		
13:00							ボディースパイダートレーニング ★★ 12:45～13:45
14:00			健康体操 ★★ 13:30～14:30	ビギナーエアロ ★★★ 13:30～14:30			
15:00	ピラティス ★★ 14:00～15:00	ズンバ ★★★★★ 14:00～15:00	ピラティス ★★ 14:45～15:45	グッズ体操&ストレッチ ★ 14:45～15:45	健康体操 ★★ 14:30～15:30	ベーシックエアロ ★★★★★ 14:00～15:00	オリジナルエアロ ★★★★★ 13:45～14:45
							ボクサエアロ ★★★★★ 15:00～16:00
19:00			オリジナルエアロ ★★★★★ 19:30～20:30		ズンバ ★★★★★ 19:30～20:30	祝日は特別プログラムを行います。	

※赤字表示が新プログラムになります。

プログラム名	運動強度	内容
ラクキン体操	★	椅子に座って、簡単な体操やストレッチを行います。運動初心者にお薦めです。
ストレッチヨガ	★	ゆっくりストレッチしながら、体の歪み・不調を改善させ、心と体を整えます。
グッズ体操&ストレッチ	★	運動グッズを使用して、簡単な筋トレやストレッチを行います。
ボディースパイダートレーニング	★★	ゴムの張力を利用して、低負荷で簡単な筋トレをします。13:00～13:30ボディースパイダーを使用したトレーニング それ以外の時間は自主トレーニング時間になります。
ピラティス	★★	胸式呼吸で深層筋を鍛え、体幹の深～い部分の筋肉を活性化します。
健康体操	★★	音楽に合わせて体を動かした後、ストレッチを行います。
オリジナルダンスサイズ	★★★	音楽のジャンル問わず、オリジナリティーなダンスとボディエクササイズを行います。
ズンバ	★★★★★	ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。
ビギナーエアロ	★★★	エアロビクスが初めての方にお薦めです。
ベーシックエアロ	★★★★★	エアロビクスに少し慣れてきた方にお薦めです。
ベーシックミドルエアロ	★★★★★	エアロビクスに慣れた方が色々なステップでお楽しみいただけます。
オリジナルエアロ	★★★★★	多彩なステップでレベルアップしたい方にお楽しみいただけます。
ステップ台エアロ	★★★★★	ステップ台を使用してエアロビクスを行います。脂肪燃焼したい方にお薦めです。
ボクサエアロ	★★★★★	ボクシングの動きを取り入れ、効果的に脂肪を燃焼させる格闘技エクササイズです。