

# S&D スポーツアリーナ羽村 スタジオプログラム(R6.4~9)

	午前	午後	夜間
火	ビギナーエアロビクス 9:45~10:45 (当日先着 60人) ★★☆☆☆		エアロビクス 1 19:00~20:00 (当日先着 50人) ★★☆☆☆
水	健康体操 10:00~11:10 (定員なし) ★☆☆☆☆	ステップ1 14:00~15:00 (当日先着 30人) ★★☆☆☆	ステップサーキット 19:00~20:00 (当日先着 30人) ★★☆☆☆
木	ビギナーステップ&シェイプ 9:45~10:45 (当日先着 30人) ★★☆☆☆	<b>【利用料金】</b> 市内在住・在勤・在学 200円 中学生 90円 市外 300円 中学生 130円  <b>【受付】</b> レッスン開始 30 分間前から開始時間までに 2階トレーニングルームへ	
金	健康体操 10:00~11:10 (定員なし) ★☆☆☆☆		
土	ビギナーエアロビクス 9:45~10:45 (当日先着 60人) ★★☆☆☆	<b>月替わり プログラム</b> 11:00~12:00 (詳細は裏面参照)	エアロビクス 1 14:00~15:00 (当日先着 50人) ★★☆☆☆
日	健康体操 10:00~11:10 (定員なし) ★☆☆☆☆	エアロビクス 2 14:00~15:00 (当日先着 50人) ★★☆☆☆	

★の数は、運動の強度を表しています。

## 【内容】

- 健康体操・・・最大 30 分間の有酸素運動(ウォーキングなど)後、肩こり・腰痛予防体操、ストレッチなどを行います。
- エアロビクス・・・リズムに合わせて様々な動きを行います。全身をバランスよく動かします。
- ステップ・・・ステップ台を使って様々な動きを行います。
  - ステップ&シェイプ・・・ステップとコンディショニング(自重の筋力トレーニングなど)を行います。
  - ステップサーキット・・・ステップと筋力トレーニングを交互に行い、体力や筋力アップ、脂肪燃焼効果が期待できます。

## 【注意事項】

- ♪個人利用券または回数券を購入し、着替えを済ませ、受付へお越しください。(受付はご本人のみです。)
- ♪受付を済ませた方は、お近くでお待ちください
  - ※プログラム開始時に不在の場合レッスンは受けられません。
- ♪必ず室内用運動靴をご用意ください。
- ♪スタジオの中に持ち込める物は飲み物とタオル等の小さなお荷物のみです。
  - 運動に必要な物以外のお荷物は、1階更衣室のロッカーをご利用ください。

# 月替わりプログラム

(土曜日 11:00~12:00)

## 4月

ビギナーステップ&シェイプ  
(当日先着 30 人)  
★★☆☆☆

## 5月

ステップ1  
(当日先着 30 人)  
★★★★☆

## 6月

エアロビクス2  
(当日先着 50 人)  
★★★★☆

## 7月

ステップサーキット  
(当日先着 30 人)  
★★★★☆

## 8月

エアロビクス3  
(当日先着 50 人)  
★★★★★

## 9月

ステップ2  
(当日先着 25 人)  
★★★★☆

**この機会に色々なプログラムに参加してみませんか？  
ご自身に合ったプログラムを見つけてみましょう♪**