


2019年度第1期 運動教室プログラム 募集

申込み受付：3月25日（月）朝9時より

お申込み電話番号：0255-86-4466

■目標・目的に合わせた水中運動（定員：各25名）

【各6,000円（税込）】 ※別途プール利用料が必要です

| | | | | |
|--|--|-------------|---|---|
| 月 | 体づくりウォーキング | 10:30～11:30 | ウォーキングを中心に全身を動かし、日常生活に必要な筋肉を使っていきます。水に不安のある方でも安心してゆっくり運動できる教室です。 | ゆっくり～ふつう |
| | 日程：①4/8 ②4/15 ③4/22 ④5/13 ⑤5/20 ⑥5/27 ⑦6/3 ⑧6/10 ⑨6/17 ⑩6/24 | | | |
| 月 | 代謝アップアクアビクス | 14:00～15:00 | リズムに合わせ、楽しく身体を動かしていきます。お腹周りを中心に全身の筋力強化を行い、深層筋を鍛えて代謝をアップさせます。 | ややきつい |
| | 日程：①4/8 ②4/15 ③4/22 ④5/13 ⑤5/20 ⑥5/27 ⑦6/3 ⑧6/10 ⑨6/17 ⑩6/24 | | | |
| 火 | 筋力アップアクアジョグ | 14:00～15:00 | 水中でしっかり筋強化・脂肪燃焼を行ないます。衰えやすい筋肉を刺激して、全身の筋力を向上させ、しっかり運動して気分も爽快に。 | ややきつい |
| | 日程：①4/9 ②4/16 ③4/23 ④5/7 ⑤5/14 ⑥5/21 ⑦5/28 ⑧6/4 ⑨6/11 ⑩6/18 | | | |
| 水 | ひざこし安心サーキット | 14:00～15:00 | 様々な種目の筋トレ・ストレッチなどで、関節を支える筋肉の強化・ほぐしをおこないます。膝・腰の痛みの予防改善を目的とした教室です。 | - |
| | 日程：①4/10 ②4/17 ③4/24 ④5/8 ⑤5/15 ⑥5/22 ⑦5/29 ⑧6/5 ⑨6/12 ⑩6/19 | | | |
| | 脂肪燃焼！ パワーアップアクア | 19:00～20:00 | ジョギング・サーキット・アクアビクスなど、様々な内容を取り入れた高強度の教室です。有酸素運動で脂肪を燃焼させつつ、筋トレにより太りにくい身体づくりをおこないます。 | きつい |
| 日程：①4/10 ②4/17 ③4/24 ④5/8 ⑤5/15 ⑥5/22 ⑦5/29 ⑧6/5 ⑨6/12 ⑩6/19 | | | | |
| 木 | ひざこし安心 ウォーク・スイム | 10:30～11:30 | 前半はウォーキングで身体ほぐし、後半は身体を浮かせて関節への負担を0にして運動します。膝・腰の痛みの予防改善を目的とした教室です。 |  |
| | 日程：①4/11 ②4/18 ③4/25 ④5/9 ⑤5/16 ⑥5/23 ⑦5/30 ⑧6/6 ⑨6/13 ⑩6/20 | | | |
| | はじめての水中運動 | 14:00～15:00 | まずはここから！基本的な水の動作を中心とした教室で、初めておこなう方でも安心して取り組みます。 | ゆっくり (初心者向け) |
| 日程：①4/11 ②4/18 ③4/25 ④5/9 ⑤5/16 ⑥5/23 ⑦5/30 ⑧6/6 ⑨6/13 ⑩6/20 | | | | |

■持ち物・・・水中運動教室：水着、スイムキャップ、タオル、補給水

■備考・・・定員に空きのある教室は、1回1,000円（別途プール利用料）にてご参加いただけます。

■お願い・・・通院中の疾病・疾患のある方は必ず医師の許可を得てからご参加ください。

2019年度 第1期 スタジオプログラム募集

体のびのびほっとヨガ



日程：①4/8 ②4/15 ③4/22
④5/13 ⑤5/20 ⑥5/27
⑦6/3 ⑧6/10 ⑨6/17 ⑩6/24

- 時間：19：00～20：00(月曜日)
- 料金：6,000円(税込)
- 強度：ふつう～ややきつい
- 申込み：3月25日(月)朝9時より
お電話またはご来館にて受付
- 持ち物：タオル、補給水、動きやすい服



やさしい筋トレ入門



日程：①4/12 ②4/19 ③4/26
④5/10 ⑤5/17 ⑥5/24 ⑦5/31
⑧6/7 ⑨6/14 ⑩6/21

- 時間：13：30～14：30(金曜日)
- 料金：6,000円(税込)
- 強度：ゆっくり～ふつう
- 申込み：3月25日(月)朝9時より
お電話またはご来館にて受付
- 持ち物：タオル、補給水、動きやすい服

ほっとアリーナ
妙高高原

 SPORTS MEDIA

TEL:0255-86-4466