

平成 29 年度

# 甲の原体育館

**NEW!**

## 《一般開放フィットネス》ご案内

一般開放フィットネス（個人利用）は、16 歳以上（泳法指導除く）の方なら、どなたでも参加できます。事前の申し込みは必要ありません。体育室・会議室・プールのトレーナーと楽しく運動を続け、健康・体力づくりを行いましょ。

### 《体育室フィットネス》プログラム

#### 初心者ヨガ

場所：第 1 体育室  
強度：★

心と身体はつながっています。深い呼吸とポーズ、瞑想により心身のバランスを整えます。どなたでも参加出来ます。

火曜日 13:15～14:30

#### 健康体操

場所：第 1 体育室  
強度：★

健康・体力づくりに必要な運動を楽しく行うクラスです。初心者の方でも参加出来ます。

水曜日 (1 部) 10:00～10:50

#### ビギナーエアロビクス

場所：第 1 体育室  
強度：★

基本のステップを中心とした初心者向けのクラスです。音楽に合わせて楽しく行います。

水曜日 (2 部) 11:00～11:50

#### インソイエアロビクス

場所：第 1 体育室  
強度：★★

色々なステップを組み合わせ、幅広くエアロビクスを楽しんで頂けるクラスです。

木曜日 (1 部) 13:15～14:10

#### ヨガストレッチ

場所：第 1 体育室  
強度：★

ヨガの〔ほぐし〕、ストレッチの〔伸び〕を合わせたクラスです。心身ともにリラックスして頂けます。

木曜日 (2 部) 14:15～14:45

#### はじめてヨガ

場所：第 1 体育室  
強度：★

自宅で出来るヨガの呼吸法、身体の〔ほぐし〕を中心に行うクラスです。ヨガ、初めての方にオススメです。

金曜日 13:15～14:30

#### はじめて ZUMBA

※定員 30 名 (先着順)

場所：第 2 体育室  
強度：★★

ラテンの音楽に合わせて楽しく踊るエクササイズです。たくさん汗をかきましょう！

土曜日 9:45～10:45

【料金】1 回 300 円 (券売機でチケットを購入して下さい。)  
※第 1 部・第 2 部は継続して利用出来ます。

【日程】年間を通して行っています。  
※祝日の場合は中止となります。

【注意】準備運動等を行うことから、開始 10 分以降の参加はご遠慮頂いております。



## 《ラウンドフィットネス》プログラム

ラウンドフィットネスとは、有酸素運動（マーチやステップ）と筋力トレーニング（油圧マシン5種目）を時計回りに30秒ずつ交互に30分程度行うトレーニングです。

30分程度の短時間で効果的に運動が出来、体脂肪を燃焼しながら、基礎代謝が上げられます。有酸素運動（マーチやステップ）は、DVDを見ながら行いますので、初めての方でもお気軽にご利用出来ます。

【料金】大人1回300円（券売機でチケット購入後、受付にてお申込み下さい。）

【場所】会議室（10名まで一緒に運動出来ます。）

【日程】月曜日、水曜日 9時～17時30分  
金曜日 9時～12時30分  
※休館日及び祝日の場合は中止となります。

【注意】＊初めての方は、初回講習が必要です。  
＊トレーニングウェア類と室内用運動靴・タオルをご持参下さい。



## 《プールフィットネス》プログラム

### アクアビクス

場所：室内プール  
強度：★★

水の特性を利用し、音楽に合わせて楽しく水中運動を行いましょう。

火曜日 11:00～11:45  
金曜日 11:00～11:45

### 水中エクササイズ

場所：室内プール  
強度：★

水の特性を生かし、関節の動く範囲、血流の流れがよくなったりと様々な効果が期待できます。

水曜日 14:00～14:45

NEW!



### 泳法指導

場所：室内プール

指導コース（1コース）を設け、八王子市水泳連盟の指導員が水泳のワンポイント指導を行います。

水曜日 10:00～11:50  
土曜日 17:00～18:50

【料金】大人：200円（1時間）  
子供（中学生以下）：70円（1時間）  
※子供は泳法指導のみとなります。

【日程】年間を通して行っています。  
※祝日の場合は中止となります。

【注意】泳法指導は、指導員がコース内にいますので、直接お申し出ください。