

# 浦和駒場体育館プログラムのご案内

## 都度教室 (1回料金で参加できるプログラム)

【料金】400円～750円

【受付】教室開始30分前よりフロントにて受付いたします。\* 教室開始5分前より入室いただけます。

※ボディパンプは教室開始10分前より入室いただけます。

| クラス名                       | 内容  | 実施曜日 | 強度 | 難易度 | 定員  |
|----------------------------|---|------|----|-----|-----|
| ボディパンプ30                   | 専用のプラスチックバーベルを使ったプログラムです。動作はいたって簡単。重さを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られどなたでも楽しくクラスに参加できます。                       | 月    | ☆～ | ☆☆  | 20名 |
| ボディパンプテック15分&ボディパンプ45分     | はじめの15分は動きの説明や練習を行います。専用のプラスチックバーベルを使ったプログラムです。動作はいたって簡単。重さを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られどなたでも楽しくクラスに参加できます。 | 木    | ☆～ | ☆☆  | 20名 |
| ボディコンバット45                 | キックボクシング、テコンドー、空手、太極拳などの動きを音楽に合わせて行なうクラスです。エアロビクスの効果だけではなく、ストレス解消に最適なクラスです。                             | 月    | ☆☆ | ☆☆  | 20名 |
| ボディコンバットテック15分&ボディコンバット45分 | はじめの15分は動きの説明や練習を行います。キックボクシング、テコンドー、空手、太極拳などの動きを音楽に合わせて行なうクラスです。エアロビクスの効果だけではなく、ストレス解消に最適なクラスです。       | 木・金  | ☆☆ | ☆☆  | 20名 |
| ボディバランス(ST)                | ヨガベースのW-UPと下半身や股関節まわりの調整を図り筋持久力を高めます。   | 木    | ☆☆ | ☆☆  | 20名 |
| ゆったりヨガ                     | 呼吸をしっかりと深め、身体の疲れ、凝りや歪みを整えていきます。誰でも参加できる優しいポーズばかりです。日々のストレスをヨガで解消していきましょう。                               | 水    | ☆  | ☆   | 20名 |
| ヨガ                         | 呼吸をしっかりと深めながら流れるようにヨガのポーズを繋げていきます。心身ともにリフレッシュしていきましょう。  | 水    | ☆  | ☆☆  | 20名 |
| ヨガ①(13:30～)                | ヨガの基本を学べるクラスです。身体のポーズと呼吸法の練習を通して、精神の向上と健康の促進を高めていきます。   | 月    | ☆  | ☆   | 20名 |
| ヨガ②(9:15～)                 | ゆっくりと呼吸を整えながら、心身の内側を観察し、より快適な心身の状態に導きます。アーサナ(ポーズ)を取る身体や呼吸の状態から心の不調和に気づき、アーサナを通して、心を整えます。                | 木    | ☆  | ☆   | 20名 |
| ヨガ③(13:00～)                | ヨガを通じて心身ともに深くリラックスした状態へ誘導します。   | 木    | ☆  | ☆   | 20名 |
| シェイプボクシング                  | ボクシングの実践的レッスンをテーマとし、音楽に合わせて、パンチ、ステップ、コンビネーションの基本動作から実際の対人を想定した上での応用動作を入れたどなたでも参加できる簡単で楽しいプログラムです。       | 火    | ☆  | ☆   | 25名 |

## スクール (1ヶ月～3ヶ月間のセット料金で参加できるプログラム)

【料金】3,000円/全4回

【受付】事前申込制 ※各教室の申込方法は受付にお問い合わせください。

| 教室名            | 内容  | 実施曜日 | 強度 | 難易度 | 定員  |
|----------------|---|------|----|-----|-----|
| バレエとストレッチ(1ヶ月) | バレエクラスは、これからバレエをしたい方やハードに動くのは体力的に難しい方にお勧めです。ゆっくりバーを使いながら一つ一つ丁寧に進めていくクラスです。動きは少なくバレエのポジションに重点をおいて学んでいきます。女性対象のクラスです。 | 月    | ☆  | ☆   | 20名 |
| 骨盤体操(1ヶ月)      | 骨盤は、運動はもちろんのこと健康な生活を支えるからだの動きの中心となる部分です。鍛えにくかった骨盤のインナーマッスルをわかりやすく効果的に鍛えるエクササイズです。                                   | 火    | ☆  | ☆   | 20名 |
| シニア卓球(1ヶ月)     | 健康のため、楽しく汗をかいていただきながら技術の習得を目指して行きます。  | 火    | ☆  | ☆   | 12名 |

### ■ 教室を安全にご利用いただくために

- ・けが防止のため、運動前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。
- ・安全で効果的な教室を行うために、途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ・教室途中で身体に異変を感じた場合は、講師へお申し出ください。
- ・安全のため、ツールの片づけは講師の指示に従ってください。
- ・各教室、安全にお楽しみいただくために定員数を設けて居りますので、あらかじめご了承ください。



浦和駒場体育館

☎048-885-6010