

# 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)

★2024年4月1日～2024年6月30日★

【料金】400円～750円

【受付】当日、9時より事務所窓口券売機で参加費をお支払いください。整理券をお渡しいたします。 ※先着順(電話での申し込み不可)

クラス名	内容	実施曜日	強度	難易度	定員
ボディバンプ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
ボディバンプテック15分&ボディバンプ45分	<b>4月限定</b> 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	<b>金曜日は5月開始</b> 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
初めてのバーベルトレーニング	<b>5月開始</b> バーベルを使ったトレーニングです。バーベルを使って体力を強化したい、筋肉のつけ方がわからない、初心者向けのバーベルを使って筋肉を増やす教室です。	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	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。	月・木	☆	☆	20名
ボクシングエクササイズ	<b>4月限定</b> 心肺機能促進を目的とし、ミットにパンチを打つことでターゲットゾーンの確認が出来、更にカッコイイパンチが打てるようになります。	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 (月謝制となります。)

【料金】3,000円/全4回

【受付】事前申込制 ※各スクールの申し込み方法は受付窓口にお問い合わせください。

※途中申し込みの場合は、ご相談ください。

教室名	内容	実施曜日	強度	難易度	定員
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) ※キャンセル待ち	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・スクールを行うために、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