

# 【2018年10月～12月 運動教室スケジュール表】

## <大人運動教室>

教室名	実施日時	実施場所	室内シューズ	教室内容紹介
はじめてエアロ&ストレッチ	月曜日 14:00～15:00 水曜日 15:30～16:30	板張り武道場	必要	音楽に合わせて簡単なエアロビクス運動を繰り返しながら楽しく身体を動かします。またストレッチでしっかり身体をほぐし、柔軟性向上にも期待出来ます。初めての方はもちろんのこと、運動が苦手な方でも楽しみながら健康増進やシェイプアップを目指しましょう。
はじめてエアロ&筋トレ	木曜日 12:15～13:15	板張り武道場	必要	音楽に合わせて簡単なエアロビクス運動を繰り返しながら楽しく身体を動かします。また筋力トレーニングを行い、気になる脂肪を引き締め理想の身体づくりを目指します。有酸素運動で脂肪を燃焼し、筋力トレーニングで基礎代謝を高めて太りづらい身体づくりを目指す。効果的な運動を行います。
かんたんエアロ&筋トレ	水曜日 13:00～14:00	板張り武道場	必要	エアロビクス運動で無理なく汗をかける楽しい教室です。また筋力トレーニングを行い、気になる脂肪を引き締め理想の身体づくりを目指します。エアロビクスが初めての方から少し慣れた方まで楽しめる教室です。
はじめてダンス	木曜日 14:00～15:00	板張り武道場	必要	ダンスを基礎から身につける事の出来る教室です。ダンスを通じ、汗をかくことでシェイプアップも目指します。ダンスを始めたい方や初めての方、楽しくダンスをしたい方みんなで楽しく踊りましょう。
いやし&リラクセス	木曜日 11:00～12:00	板張り武道場	不要	呼吸法をしっかり活用し、ストレッチを行いながら自分の身体を見つめ直す教室です。様々な機能を改善し無理のない日常生活を過ごしましょう。運動後のすっきりした身体を実感出来る教室です。
<b>NEW</b> ヨガ	水曜日 19:00～20:00	板張り武道場	不要	呼吸を意識しながらヨガ独特の様々なポーズを取り、全身をゆっくりにほぐす教室です。ゆっくりに正確に行う事で、心身の調整を図りましょう。柔軟運動の苦手な方にもおすすめの教室です。
<b>NEW</b> オリジナルボディコンシャス	木曜日 20:45～21:45	板張り武道場	不要	インナーマッスルを意識して様々なポーズを取り、お腹を引き締めるピラティスメソッドを使った教室です。体幹を中心にきれいで引き締まった身体づくりを目指します。
筋トレ&コアトレーニング	月曜日 15:15～16:15	板張り武道場	必要	太りづらい身体づくりのために効果的に筋力トレーニングを行います。また身体の中心となる体幹を鍛えることで、お腹まわりの引き締めはもちろんのこと姿勢改善や腰痛予防・解消に繋がります。筋力トレーニングが苦手な方に特におすすめの教室です。
ボディコンバットテック&45	木曜日 19:00～20:00 金曜日 19:00～20:00	板張り武道場	必要	世界中の格闘技(ボクシング・空手・テコンドー・ムエタイ・カポエラ等)の動作をエネルギー溢れる音楽に合わせてパンチやキックを繰り返して、脂肪とストレスをノックアウトする運動教室です。全身のシェイプアップはもちろんのこと、運動不足解消やストレス発散、体力強化にもおすすめの教室です。
ポディアタックテック&45	金曜日 20:15～21:15	板張り武道場	必要	音楽を楽しみながらリズムに合わせて身体を動かすシンプルなエアロビクスエクササイズを行う運動教室です。筋力強化エクササイズとストレッチエクササイズの動きを合わせたトレーニングを行います。ハイテンポな音楽に合わせて、効率よくカロリーを消費しながら、心肺機能を高め、引き締まった身体を作ります。シンプルな動作で構成されている為、初めての方でも安心です。

## <子ども運動教室> 子ども運動教室は、子ども運動教室カレンダーにて開催日をご確認ください。

教室名	実施日時	実施場所	室内シューズ	教室内容紹介
<b>NEW</b> ダンス教室	水曜日 17:30～18:30	板張り武道場	必要	音楽に合わせて身体を動かすことでリズム感を養い、ダンスを好きになり、楽しく踊ることを目的とした教室です。ダンスの基本動作を学び、かっこよく踊る為の技術の習得を目指します。
<b>NEW</b> スポーツ教室	木曜日 17:00～18:15	板張り武道場	必要	月間で鉄棒、マット運動、跳び箱、なわとび、ボール投げ等の様々な運動能力を身につけることを目的とした教室です。学校体育種目を中心に運動能力の向上、苦手意識の克服を目指します。

## 【2018年10月～12月 大人運動教室カレンダー表】 \* 下記カレンダーにて教室開催日をご確認ください。

2018年10月							2018年11月							2018年12月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					26	27	28	29	30			29	30	31				
													31							

\* 10月3日(水)は、かんたんエアロ&筋トレ、はじめてエアロ&ストレッチのみ休講です。

教室開催日	* 上記カレンダーにて教室開催日をご確認ください。
休館日	
一部教室休講日	
全教室休講日	

\* 年末年始の休館日は、12月28日(金)～翌年1月4日(金)迄

### 【教室参加の注意事項】

- ・教室参加にあたっては、久留米アリーナトレーニング室の利用登録が必要です。
- ・室内シューズが必要な教室では、シューズをお持ちでない方は、安全の為教室参加をお断りいたします。
- ・妊娠されている方や医師に運動制限されている方は教室参加いただけません。
- ・安全管理上、教室への途中入退場はお断りいたします。

### 【大人教室受講料】

- ①教室10回コース 6,480円(税込)
- ②1回利用 870円(税込)

- \* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。
- \* 10回コースは、有効期限内で好きな教室を10回受けていただける大変お得なプランです。
- \* 10回コースは、購入日より3ヶ月間が有効期限です。
- \* 教室参加はお申込者本人に限ります。
- \* 教室は、インストラクター及び会場等の都合により、急遽教室変更または休講となる場合がございます。予めご了承ください。

### 【子ども教室受講料】

- ①教室10回コース 6,480円(税込)
- ②1回利用 870円(税込)

- \* 教室参加のお申込みは、久留米アリーナ内2階トレーニング室受付で行います。
- \* 子ども教室は、教室カレンダーに準じ、期間内全10回開講のスクールです。
- \* 10回コースのお申込みで定員に到達した場合、1回利用はいただけません。
- \* 欠席時の振替制度はございません。予めご了承ください。
- \* 教室参加はお申込者本人に限ります。