

柴崎市民体育館 1・2・3月スタジオレッスン

2024/1/7 4:00 PM 更新

日頃より柴崎市民体育館をご愛顧賜り、誠にありがとうございます。
1・2・3月スタジオレッスンスケジュールは以下の通りです。

■対象/定員

16歳以上の方 / 各クラス**23名**(先着順)

■受付方法

・事前申し込み

定員に空きがあれば、途中からでも事前料金での申し込みが可能です。
その場合も、**全額分（全日程分）のお支払いが必要です。**
申し込み・入金期限は**2/18（日）**までとなります。
予約当日に参加料をお支払いください。
入金後の返金はできませんので、あらかじめご了承ください。

・当日レッスン参加 **【来館のみ】**

レッスン開始15分前より当日券を配布いたします。

※定員に空きがある場合のみ配布

※整列いただく列は、**レッスン開始30分前**に設置いたします

整理券を受取後、券売機にてスタジオ当日券をご購入ください

■レッスン当日の流れ

①**レッスン開始15分前**より整列順にご入場いただきます。

※整理券が提示できない場合、**本人確認の為、身分証明証の提示が必要です**
本人確認ができない場合、レッスンにご参加いただけない場合がございます
ご注意ください

②スタジオ内、レッスン参加者専用のカード置きにレッスン整理券を置いてください。
レッスン開始までスタジオ内でお待ちください。

■その他注意事項

※参加費に**トレーニングジム利用料は含まれておりません**

※申し込みは**先着順での受付**となります

日時		クラス	内容	担当者	定員	料金		
						上段(事前申込)	下段(当日参加)	
1/29 2/26 3/11、25	(月)	10:00-11:00 (60分クラス)	筋力アップ体操教室	自重や重りを使い日常の動作を快適に行うために筋力をつけるクラス	佐々木 恵子	23名	¥ 3,200/4日間 ¥ 1,000/日	
		11:20-12:05 (45分クラス)	はじめてヨガ	ヨガを初めて行う方向けに簡単なポーズを効果的に行うクラス	佐々木 恵子	23名	¥ 2,400/4日間 ¥ 750/日	
		13:00-13:45 (45分クラス)	筋力アップ体操教室	担当者の都合によりレッスン休講となります。				
		20:15-21:15 (60分クラス)	トラディショナルヨガ60	伝統的なヨガのポーズで呼吸法や瞑想などを行うクラス	前田 京子	23名	¥ 3,200/4日間 ¥ 1,000/日	
1/9、16、23、30 2/6、13、20、27 3/5、12、19、26	(火)	10:10-11:10 (60分クラス)	ベーシックヨガ	基本的なヨガのポーズで柔軟性の向上や血流改善を行うクラス	春日 匡子	23名	¥ 9,600/12日間 ¥ 1,000/日	
		11:35-12:05 (30分クラス)	NEW Group Fight 30	総合格闘技の動きにトレーニングを組み合わせた有酸素を行うクラス	薄田 豊	23名	当日受付のみ ¥ 500/日	
		14:30-15:30 (60分クラス)	NEW おとなのフラダンス	フラダンス初心者から経験者まで楽しめるフラダンスを行うクラス	春山 佐輝子	23名	¥ 9,600/12日間 ¥ 1,000/日	
		20:25-21:10 (45分クラス)	Group Fight 45	総合格闘技の動きにトレーニングを組み合わせた有酸素を行うクラス	石田 由美子	23名	¥ 7,200/12日間 ¥ 750/日	
1/10、24、31 2/7、14、21、28 3/6、13、27	(水)	10:00-11:00 (60分クラス)	基礎代謝アップ朝ヨガ	基本的なヨガのポーズに呼吸を合わせ基礎代謝の向上を行うクラス	小川 以子	23名	¥ 8,000/10日間 ¥ 1,000/日	
11:40-12:40 (60分クラス)		ダイエットピラティス	コアを意識を向け、カロリー消費をおこない身体を引き締めるクラス	運見 久美子	23名	¥ 8,800/11日間 ¥ 1,000/日		
13:00-14:00 (60分クラス)		姿勢改善ピラティス	コアを意識を向け、体幹部の安定と姿勢改善をおこなうクラス	運見 久美子	23名	¥ 8,800/11日間 ¥ 1,000/日		
14:50-15:20 (30分クラス)		おとなのバレエ超入門	バレエ初心者から経験者まで楽しめるバレエを行うクラス	前田 薫	23名	¥ 4,400/11日間 ¥ 500/日		
15:30-16:30 (60分クラス)		おとなのバレエ基礎	バレエ初心者から経験者まで楽しめるバレエを行うクラス	前田 薫	23名	¥ 8,800/11日間 ¥ 1,000/日		
20:25-21:10 (45分クラス)		Group Power 45	バーベルとプレート、自体重を使い筋力エクササイズを行うクラス	薄田 豊	23名	¥ 6,600/11日間 ¥ 750/日		
1/11、18、25 2/1、8、15、22、29 3/7、14、21、28	(木)	10:00-10:45 (45分クラス)	NEW 免疫アップ体操	大きな筋肉を動かしながら汗をかきやや息の上がる運動をおこなうクラス	井出 明子	23名	¥ 7,200/12日間 ¥ 750/日	
11:20-12:20 (60分クラス)		おとなのフラダンス	フラダンス初心者から経験者まで楽しめるフラダンスを行うクラス	井上 芳美	23名	¥ 9,600/12日間 ¥ 1,000/日		
20:15-21:15 (60分クラス)		骨盤調整ヨガ	骨盤周りの関節や筋肉をほぐし身体の歪み解消を行うクラス	清水 奈穂	23名	¥ 9,600/12日間 ¥ 1,000/日		
1/12、19、26 2/2、9、16 3/1、8、15、22、29	(金)	9:30-10:30 (60分クラス)	ボディメイクピラティス	コアを意識を向け、体幹部の安定と体のバランスを整えるクラス	運見 久美子	23名	¥ 8,800/11日間 ¥ 1,000/日	
10:50-11:50 (60分クラス)		リフレッシュピラティス	コアを意識を向け、骨盤の歪みや姿勢、体の不調を整えるクラス	運見 久美子	23名	¥ 8,800/11日間 ¥ 1,000/日		
13:00-13:45 (45分クラス)		はじめてヨガ	ヨガを初めて行う方向けに簡単なポーズを効果的に行うクラス	佐々木 恵子	23名	¥ 6,600/11日間 ¥ 750/日		
20:15-21:15 (60分クラス)		Group Fight 60	総合格闘技の動きにトレーニングを組み合わせた有酸素を行うクラス	石田 由美子	23名	¥ 8,000/10日間 ¥ 1,000/日		
1/13、20、27 2/3、10、17 3/2、9、16、23、30	(土)	10:30-11:15 (45分クラス)	Group Fight 45	総合格闘技の動きにトレーニングを組み合わせた有酸素を行うクラス	薄田 豊	23名	¥ 6,600/11日間 ¥ 750/日	
11:40-12:10 (30分クラス)		Group Power 30	バーベルとプレート、自体重を使い筋力エクササイズを行うクラス	薄田 豊	23名	当日受付のみ ¥ 500/日		
13:00-14:00 (60分クラス)		トラディショナルヨガ60	伝統的なヨガのポーズで呼吸法や瞑想などを行うクラス	前田 京子	23名	¥ 9,600/12日間 ¥ 1,000/日		
14:30-15:00 (30分クラス)		NEW シェイプボクシング	ボクシングの実践的な基本動作から全身のシェイプアップを行うクラス	袴田 陽子	23名	当日受付のみ ¥ 500/日		
15:30-16:15 (45分クラス)		ZUMBA	さまざまなジャンルの音楽にあわせダンスエクササイズを行うクラス	浅野 智子	23名	¥ 6,000/10日間 ¥ 750/日		
16:35-17:35 (60分クラス)		おとなのジャズダンス	ジャズダンス初心者から経験者まで楽しめるジャズダンスを行うクラス	浅野 智子	23名	¥ 8,000/10日間 ¥ 1,000/日		
18:20-19:05 (45分クラス)		NEW キックボクシング	格闘技初心者から経験者まで楽しめるキックボクシングを行うクラス	Mao	23名	¥ 6,600/11日間 ¥ 750/日		
1/7、14、21、28 2/4、18、25 3/3、10、24、31		(日)	10:30-11:30 (60分クラス)	Group Power 60	バーベルとプレート、自体重を使い筋力エクササイズを行うクラス	石田 由美子	23名	¥ 8,800/11日間 ¥ 1,000/日
12:00-12:30 (30分クラス)	Group Fight 30		総合格闘技の動きにトレーニングを組み合わせた有酸素を行うクラス	石田 由美子	23名	当日受付のみ ¥ 500/日		
13:00-13:30 (30分クラス)	NEW ベーシックヨガ		基本的なヨガのポーズで柔軟性の向上や血流改善を行うクラス	Ciaki	23名	当日受付のみ ¥ 500/日		

スタジオレッスン Q&A

Q1. キャンセルによる返金はできますか？

A. **入金後の返金は、原則として承ることができません。**

主催者都合や行政の判断により、レッスン休講になった場合は、休講レッスン分の返金を行います。
また、担当講師の都合により、**急遽代行レッスンになる場合がございます。あらかじめご了承ください。**

Q2. スタジオレッスンの前後でジムを利用することができますか？

A. 初回者講習受講済みの方に限り、ジム利用が可能です。

※別途施設利用料（市内200円、市外400円）が必要です。

Q3. 整理券（入金済）をレッスン当日忘れてしまいました。参加できますか？

A. 本人確認を行いますので、身分証明書のご提示をお願い致します。

本人確認ができない場合は、原則レッスンに参加できませんので、あらかじめご了承ください。

Q4. レッスン中の途中入退場はできますか？

A. レッスン開始後の**途中入退場はできません。**

レッスン開始15分前から入場となりますのであらかじめ余裕をもってお越しください。

Q5. 一人で複数のレッスンを予約することは可能ですか？

A. お一人で**複数レッスンの予約が可能です。**

Q6. レッスン参加者が定員に達している場合、キャンセル待ちなどはありますか？

A. **キャンセル待ちはありません。** 次回のレッスン機会にご参加ください。

Q7. 当日の持ち物を教えてください。

A. 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル、100円玉(ロッカー用)、整理券（入金済）、ジム登録証（ジムを利用する場合） が必要です。

Q8. レッスン当日、参加者に空きがあれば、予約なしでも参加可能ですか？

A. 空きがあれば、**当日参加料**でレッスンにご参加が可能です。

レッスン当日、15分前より先着で整理券をお配りいたします。

Q9. 事前予約期間が過ぎましたが、事前料金で申込みができますか？

A. 定員に空きがあれば、**途中からでも事前料金での申込みが可能です。**

その場合も、**全額分（全日程分）のお支払いが必要です。**

申込み・入金期限は**2/18（日）まで**となります。入金後の返金はできませんので、
あらかじめご了承ください。

柴崎市民体育館

2024年1~3月 スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30		当日受付のみ かんたんストレッチ 体育館スタッフ						9:30
10:00		時間変更		新設レッスン	9:30-10:30 ボディメイク ピラティス 蓮見久美子			10:00
10:30	10:00-11:00 筋力アップ 体操教室 佐々木恵子	10:10-11:10 ベーシックヨガ 春日匡子	10:00-11:00 基礎代謝アップ 朝ヨガ 小川以子	10:00-10:45 免疫アップ体操 井出明子			時間変更	10:30
11:00					10:50-11:50 リフレッシュ ピラティス 蓮見久美子	10:30-11:15 Group Fight 45 薄田豊	10:30-11:30 Group Power 60 石田由美子	11:00
11:30	11:20-12:05 はじめてヨガ 佐々木恵子	新設・当日受付のみ 11:35-12:05 Group Fight 30 薄田豊		11:20-12:20 おとなのフラダンス 井上芳美		当日受付のみ 11:40-12:10 Group Power 30 薄田豊		11:30
12:00			11:40-12:40 ダイエット ピラティス 蓮見久美子			時間変更・当日受付のみ 12:00-12:30 Group Fight 30 石田由美子		12:00
12:30					時間変更			12:30
13:00						新設・当日受付のみ		13:00
13:30			13:00-14:00 姿勢改善 ピラティス 蓮見久美子		13:00-13:45 はじめてヨガ 佐々木恵子	13:00-14:00 トラディショナル ヨガ60 前田京子	13:00-13:30 ベーシックヨガ Ciaki	13:30
14:00								14:00
14:30		新設レッスン				新設・当日受付のみ		14:30
15:00		14:30-15:30 おとなのフラダンス 春山佐輝子	14:50-15:20 おとなのバレエ 超入門30 前田薫			14:30-15:00 シェイプボクシング 稗田陽子		15:00
15:30						レッスン時間変更		15:30
16:00			15:30-16:30 おとなのバレエ 基礎 前田薫			15:30-16:15 ZUMBA 浅野智子		16:00
16:30						時間変更		16:30
17:00						16:35-17:35 おとなのジャズダンス 浅野智子		17:00
17:30								17:30
18:00						新設レッスン		18:00
18:30						18:20-19:05 キックボクシング Mao		18:30
19:00								19:00
19:30		新設・当日受付のみ かんたんストレッチ 体育館スタッフ	新設・当日受付のみ かんたんストレッチ 体育館スタッフ		当日受付のみ かんたんストレッチ 体育館スタッフ			19:30
20:00								20:00
20:30	20:15-21:15 トラディショナル ヨガ60 前田京子	20:25-21:10 Group Fight 45 石田由美子	20:25-21:10 Group Power 45 薄田豊	20:15-21:15 骨盤調整ヨガ 清水奈穂	20:15-21:15 Group Fight 60 石田由美子			20:30
21:00								21:00

指定管理者：

野村不動産ライブ&スポーツ・パートナーズ共同事業体



... ショートレッスン



... 500円ワンコインレッスン



... 初心者大歓迎！