

柴崎市民体育館 4・5・6月スタジオレッスン

2024/3/22 9:00 AM 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。
4・5・6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**(ステップ台使用クラスは**22名**)

■受付方法

・二次受付 **【来館のみ】**

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**4/30(火)まで**となります。
申し込み当日に参加料をお支払いください。
入金後の返金はありませんので、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もございます
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)	
4/8, 22 5/13, 27 6/10, 24	(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	¥4,800/6日間 ¥1,000/日	
		11:30-12:15 (45分クラス)	リズムボクシング45	音楽に合わせてストレス発散し初心者の方にもゆっくりに楽しめるクラス	中島 美砂	23名	¥3,600/6日間 ¥750/日	
		12:35-13:20 (45分クラス)	骨盤ビューティー 45	身体の癖や、骨盤の歪みを調整運動やストレッチを取り入れ整えるクラス	中島 美砂	23名	¥3,600/6日間 ¥750/日	
		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	¥4,800/6日間 ¥1,000/日	
4/2, 9, 16, 23 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25	(火)	10:00-11:00 (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	¥8,800/11日間 ¥1,000/日	
11:35-12:05 (30分クラス)		はじめてステップ30	下半身の大きな筋肉を動かすことで汗をかき、脚力アップを目指すクラス	井出 明子	22名	当日受付のみ ¥500/日		
12:25-12:55 (30分クラス)		かんたんピラティス30	初めての方でも気軽に楽しめるピラティスのクラス	井出 明子	23名	当日受付のみ ¥500/日		
14:20-15:20 (60分クラス)		おとなのフラダンス	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		
20:15-21:00 (45分クラス)		はじめてキックボクシング	キックボクシングが初めての方でもパンチやキックを気軽に楽しめるクラス	田中 哲生	23名	¥7,200/12日間 ¥750/日		
4/3, 10, 17, 24 5/8, 15, 22, 29 6/5, 12, 19, 26	(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	¥9,600/12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	¥9,600/12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	¥9,600/12日間 ¥1,000/日		
14:50-15:20 (30分クラス)		おとなのバレエ超入門	初めての方でも気軽に楽しめるバレエのクラス	前田 薫	23名	当日受付のみ ¥500/日		
15:40-16:40 (60分クラス)		おとなのバレエ基礎	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	¥9,600/12日間 ¥1,000/日		
20:15-21:00 (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	22名	¥7,200/12日間 ¥750/日		
4/4, 11, 18, 25 5/9, 16, 23, 30 6/6, 13, 20, 27	(木)	10:00-10:45 (45分クラス)	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		
13:30-14:15 (45分クラス)		美・ボディータータルシェイプ	全身を集中トレーニングし、しなやかな筋肉と美しい身体をつくるクラス	友添 千恵子	23名	¥7,200/12日間 ¥750/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く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		
4/5, 12, 19, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28	(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	¥9,600/12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	¥9,600/12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	¥7,200/12日間 ¥750/日		
14:15-14:45 (30分クラス)		骨盤ビューティー 30	身体の癖や、骨盤の歪みを調整運動やストレッチを取り入れ整えるクラス	豊島 一恵	23名	当日受付のみ ¥500/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	¥9,600/12日間 ¥1,000/日		
4/6, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29	(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	22名	当日受付のみ ¥500/日		
4/6, 13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 15, 22, 29		NEW	13:00-13:30 (30分クラス)	よくばりシェイプ30	ステップ台・ヘビーハンズ・自重などを使用し、短時間の筋トレを行うクラス	Mao	22名	当日受付のみ ¥500/日
4/6, 13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15, 22, 29			14:30-15:00 (30分クラス)	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	梶田 陽子	23名	当日受付のみ ¥500/日
4/6, 13, 20 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15		NEW	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	¥5,400/9日間 ¥750/日
4/6, 13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 15, 22, 29			16:35-17:35 (60分クラス)	おとなのジャズダンス	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	¥7,200/9日間 ¥1,000/日
4/6, 13, 20, 27 5/11, 18, 25 6/1, 15, 22, 29			18:20-19:05 (45分クラス)	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
4/7, 14, 21, 28 5/12, 19, 26 6/2, 9, 16, 23, 30		(日)	10:00-10:45 (45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	Chiaki	23名	¥7,200/12日間 ¥750/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	
13:00-14:00 (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	22名	¥9,600/12日間 ¥1,000/日	
16:00-16:45 (45分クラス)	はじめてピラティス45		初めての方でもわかりやすくゆっくり楽しめるピラティスのクラス	中田 裕子	23名	¥7,200/12日間 ¥750/日		

次ページのQ&Aも併せてご確認ください

 ...残り5名以下
 ...満員御礼

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. 一次受付した後、入金期日を過ぎた場合はどうなりますか？

A. 入金期日までに入金がない場合は、**自動キャンセルとなります。**

Q3. 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。

Q4. 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。

Q5. 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。

Q6. 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。**

Q7. 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。

Q8. 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。

Q9. 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。
※当日の空き人数はレッスン開始30分前に整列場所にてお知らせいたします。

Q10. レッスン当日、事前申込の方が欠席する場合、その枠は空きますか？

A. 事前申し込みの方が欠席されても当日人数追加はございません。ご了承ください。

Q11. 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**4/30（火）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4~6月 スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30								9:30
10:00		時間変更			9:30-10:30 ボディメイク ピラティス 蓮見 久美子		新設レッスン	10:00
10:30	10:00-11:00 筋力アップ 体操教室 佐々木 恵子	10:00-11:00 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			10:00-10:45 ベーシックヨガ Chiaki	10:30
11:00					10:30-11:15 Group Fight 45 薄田 豊			11:00
11:30	新設レッスン	新設・当日受付のみ			10:50-11:50 リフレッシュ ピラティス 蓮見 久美子	当日受付のみ		11:30
12:00	11:30-12:15 リズムボクシング45 中島 美砂	11:35-12:05 はじめてステップ30 井出 明子	11:40-12:40 ダイエット ピラティス 蓮見 久美子	11:20-12:20 おとなのフラダンス 井上 芳美		11:40-12:10 Group Power 30 薄田 豊	当日受付のみ	12:00
12:30	新設レッスン	新設・当日受付のみ					12:00-12:30 Group Fight 30 石田 由美子	12:30
13:00	12:35-13:20 骨盤ビューティー45 中島 美砂	12:25-12:55 かんたんピラティス30 井出 明子				新設・当日受付のみ	時間変更	13:00
13:30			13:00-14:00 姿勢改善 ピラティス 蓮見 久美子	新設レッスン	13:00-13:45 はじめてヨガ 佐々木 恵子	13:00-13:30 よくばりシェイプ30 Mao	13:00-14:00 Group Power 60 石田 由美子	13:30
14:00		時間変更		13:30-14:15 美・ボディ トータルシェイプ 45 友添 千恵子	新設・当日受付のみ			14:00
14:30		14:20-15:20 おとなのフラダンス 春山 佐輝子	当日受付のみ		14:15-14:45 骨盤ビューティー30 豊島 一恵	当日受付のみ		14:30
15:00			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			時間変更					15:30
16:00		15:50-16:35 キッズHIP HOP 4歳~未就学児 ANN	15:40-16:40 おとなのバレエ 基礎 前田 薫			15:30-16:15 ZUMBA 浅野 智子	新設レッスン	16:00
16:30							16:00-16:45 はじめてピラティス 45 中田 裕子	16:30
17:00		16:50-17:50 ジュニアHIP HOP 小学1年~3年生 ANN				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		18:05-19:05 ジュニアHIP HOP 小学4年~6年生 ANN						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								19:30
20:00		新設レッスン	時間変更					20:00
20:30	20:15-21:15 トラディショナル ヨガ60 前田 京子	20:15-21:00 はじめて キックボクシング45 田中 哲生	20:15-21:00 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



… 500円ワンコインレッスン



… 初心者大歓迎！