

柴崎市民体育館 4・5・6月スタジオレッスン

2024/5/1 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

・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)	NEW 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)	NEW 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)		NEW 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)		NEW 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)	NEW 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	コアに意識を向け、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	コアに意識を向け、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)	NEW 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
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	コアに意識を向け、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	コアに意識を向け、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)	NEW 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		13:00-13:30 (30分クラス)	NEW 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	稗田 陽子	23名	当日受付のみ ¥500/日
4/6, 13, 20 5/11, 18, 25 6/1, 8, 15		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
		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)	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	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)	NEW 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

 …残り5名以下
 …満員御礼

2024年6月 一部休講レッスンのお知らせ(スタジオ)

2024年5月1日 9:00 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。
参加人数が集まらない為、下記レッスンを6月第2週より**休講レッスン**とさせていただきます。

【休講レッスン】

日付	曜日	時間	内容
6/18 ・ 25	火曜日	11:35-12:05 12:25-12:55	はじめてステップ 30 かんたんピラティス 30
6/20 ・ 27	木曜日	13:30-14:15	美・ボディトータルシェイプ
6/21 ・ 28	金曜日	14:15-14:45	骨盤ピューティー30
6/22 ・ 29	土曜日	13:00-13:30	よくばりシェイプ 30

大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒宜しくお願い致します。

柴崎市民体育館指定管理者
野村不動産ライフ&スポーツ・パートナーズ共同事業体
TEL 042-523-5770