

中央総合公園教室プログラムタイムスケジュール【10～12月】

	火	水	木	金
屋外	初級ウォーキング 10:00～11:30 日馬 ★ 距離目安: 3～4km		初級ウォーキング 10:00～11:30 鈴木 ★ 距離目安: 3～4km	ノルディック・ウォーク 10:00～11:30 吉村 ★ 距離目安: 3～4km
初級	級:これから運動ははじめよう!という方はぜひご参加ください。休憩も多くあり、速度も初心者向けのペースで歩いていきます。 ノルディック:ボールを使って歩くことにより、通常歩行にくらべ関節の負担を減らしつつ、消費カロリーはup!安全かつ効果的に健康の保持増進を目指します。 ※ボールの貸し出しも行ってますのでお気軽にご参加ください			
午前	脂肪燃焼エアロ 10:00～11:00 遠山 ★★★ 女性らしいしなやかな美しい体を作るレッスン内容です。是非参加してみてください♡	かんたんエアロ 10:00～11:00 富田 ★★ 動きはとっても簡単。無理なくマイペースで、楽しみながらの1時間です。気分もスッキリしますよ♪	初級バレトン® 10:00～11:00 柿木 ★★ 「バレ」とはバレエ、「トン」は身体の筋肉を整えるという意味です。フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れることで、全身の筋力バランス、柔軟性が向上。運動に自信がない方でもご参加できます。	かんたんヒップホップ 10:00～11:00 KUMA(高棟) ★ 誰でも気軽にご参加できます♪これからダンスを始めてみようかな・・・ダンスはちょっと苦手かも・・・というかたは一度ぜひご参加してみてください!
	ヨガ初級 10:00～11:00 水野 ★ ポーズ・呼吸をスロー(ゆっくり)行う事で心を落ち着けていくヨガです。初心者の方も安心してご参加下さい。	ピラティス 10:00～11:00 井畑 ★ しなやかで効果的な動き方を、筋トレを通して学びます。QOL(生活の質)の向上や、スタイルアップにも効果的です。	ヨガ 10:00～11:00 石川 ★ ヨガのポーズと呼吸を通して身体を活性化させましょう。心もリラックスしますよ♪	シェイプアップヨガ 10:00～11:00 伊藤 ★ 凝り固まった身体や気持ちを解放してポーズと向き合ってみよう。姿勢も心も変わります!
	ZUMBA®&ストレッチ 11:30～12:30 水野 ★★ ZUMBAはダンスとフィットネスを合わせたエクササイズで、いろいろなリズムダイエットに効果的です。45分のZUMBAと15分のストレッチでしっかり体をケアします。		ヨガ 11:30～12:30 石川 ★★ 普段使わない筋肉を使って身体を活性化させよう。自分だけの時間を楽しみましょう。	
		初級ZUMBA® 18:00～19:00 山本 ★★ 年齢性別問わず楽しめるラテン系ミュージックを使用したコロンビア発祥のダンスプログラムです!サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンなどの軽快なリズムに乗って踊りましょう!	※運動強度の説明 ★ 今まで運動をしたことがない方、初めて教室に参加される方におすすめ。運動量の少ない優しいクラスです。 ★★ ちょっと汗を流したい方、少しずつ体力アップを図りたい方におすすめのクラスです。 ★★★ 運動に慣れてもっと汗を流したい方におすすめのクラスです。	
	バレトン® 19:30～20:30 柿木 ★★ 「バレ」とはバレエ、「トン」は身体を筋肉を整えるという意味です。フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。	やさしいヨガ 19:30～20:30 鈴木(美) ★ ポーズ・呼吸をスロー(ゆっくり)行う事で心を落ち着けていくヨガです。初心者の方も安心してご参加下さい。	「定例教室参加者が遵守すべき事項」をご理解のうえでご参加していただきますようお願いいたします。開催される全教室の定員を20名に変更し開催させていただきます。また、ヨガ・ピラティスに関しましては、10月以降も引き続き中止とさせていただきます。ご了承ください。	
		ZUMBA® 19:30～20:30 黒木(圭) ★★★ ノリノリの音楽に合わせて楽しくシェイプアップ!!パーティー気分で盛り上がりましょう!!	《休講日のお知らせ》 ○『全教室』:11/17(火)～11/20(金) ○『屋内教室』:11/11(水)～11/13(金) 11/24(火) ○ 年末年始の休み 12/28～1/3	



参加方法等の詳細については、裏面をご覧ください。
 主催: 岡崎中央総合公園指定管理者
 一般社団法人岡崎パブリックサービス
 TEL: (0564) 25-7887
 FAX: (0564) 25-5815

ウォーキング・ノルディック

定 員：先着20人
 受 付：午前8時50分より券売機にて受講券を販売。受講券を購入後トレーニング室で健康チェックを受けてください。
 会 場：中央総合公園周辺
 持ち物：ウォーキングに適したシューズ・運動のできる服装（伸縮性のあるもの）・飲み物（水筒・ペットボトルなど）
 ※ノルディックは専用ポールがございましたらお持ちください。
 ※ 雨天の場合は中止です。7月・8月はお休みさせていただきます。
 中止決定は午前8時45分です。天候により急遽中止の場合がございます。

かんたんヒップホップ

定 員：先着20人
 受 付：午前8時50分より券売機にて受講券を販売
 会 場：総合体育館内 多目的練習室
 持ち物：運動のできる服装（伸縮性のあるもの）・体育館シューズ・飲み物

エアロビクス

定 員：先着20人
 受 付：午前8時50分より券売機にて受講券を販売
 会 場：総合体育館内 多目的練習室
 持ち物：運動のできる服装（伸縮性のあるもの）・体育館シューズ・飲み物

ヨ ガ

定 員：先着110人
 受 付：10時からの部は午前8時50分より、11時20分からの部は午前10時30分より、夜間の部は午後5時より券売機にて受講券を販売
 会 場：総合体育館内 第2錬成道場
 持ち物：体を締め付けず自由に動ける服装・バスタオルまたはヨガマット

ピラティス

定 員：先着70人
 受 付：午前8時50分より券売機にて受講券を販売
 会 場：総合体育館内 第2錬成道場
 持ち物：体を締め付けず自由に動ける服装・バスタオルまたはヨガマット・タオル・飲み物

ZUMBA®&ストレッチ・初級ZUMBA®・ZUMBA®

定 員：先着20人
 受 付：ZUMBA®&ストレッチ教室は午前10時30分、初級ZUMBA®教室は午後5時、ZUMBA®教室は午後6時30分より券売機にて受講券を販売
 会 場：総合体育館内 多目的練習室
 持ち物：運動のできる服装（伸縮性のあるもの）・体育館シューズ・タオル・飲み物

バレトン®

定 員：先着20人
 受 付：バレトン®は午後6時30分、初級バレトン®は午前8時50分より券売機にて受講券を販売
 会 場：総合体育館内 多目的練習室
 持ち物：運動のできる服装（伸縮性のあるもの）・タオル・飲み物

全教室共通事項

料 金： 1人1回410円
 対 象： 中学生以上（持病をお持ちの方及び現在通院中の方は受講できません）
 その他： 教室開始時間または定員になり次第締め切ります。混雑もありますので時間に余裕をもって購入してください。
 お子様及び見学者の入室はお断りします。
 受講券はお1人様につき1枚のみの購入になります。ルールをお守り下さい。
 不慮の事態やインストラクターの体調不良などの事情により、教室を開催することができない場合があります。
 ご了承ください。