

2019年度(4月~3月)

フィットネス教室

カレンダー

発行 公益財団法人逗子市体育協会

逗子アリーナのフィットネス教室

曜日	時間	教室名	運動強度
第1火曜日 3・5	13:45	骨盤体操	★
	}	呼吸と骨盤周りを活性化する軽いエクササイズで、夜の睡眠に向けて自律神経を整えます。日中、デスクワークで座りっぱなしの方などにおススメです。	
	14:35	〈持ち物〉ヨガマットまたは大判タオル	〈会場〉第1会議室 〈定員〉20名
	14:45	姿勢改善	★
}	半円柱状の道具(コンディショニングポール)を使い、凝り固まった筋肉をほぐします。猫背の改善は脳の活性化に繋がり、勉強や仕事ははかどる効果が期待できます。		
15:35	〈持ち物〉ヨガマットまたは大判タオル	〈会場〉第1会議室 〈定員〉20名	
第1火曜日 3	18:50	夜のダンス	★
	}	初めてでも楽しめる、簡単なリズムレッスンや、ステップ、そして振付を踊ります。とにかくダンスを楽しむクラスです。楽しみながら体を動かして運動不足を解消できます！	
	19:30	〈持ち物〉なし	〈会場〉第1会議室 〈定員〉20名
	19:40	骨盤調整ストレッチ	★
}	ストレッチや、セルフマッサージをし、骨盤を整え気血の流れをよくします。ゆったりした呼吸も行いますので呼吸を整え、1日の仕上げのメンテナンス〜クールダウンにもオススメです。レッスン内では東洋医学的な養生アドバイスもいたします。		
20:20	〈持ち物〉ヨガマットまたは大判タオル	〈会場〉第1会議室 〈定員〉20名	
毎週水曜日	9:00	ZUMBA®	★★★
	}	ZUMBA®は心肺機能高める有酸素運動です。主に、中南米でお馴染みのサルサやメレンゲの音楽に合わせて身体を動かす“ダンスエクササイズ”です。	
	9:50	〈持ち物〉室内用運動靴	〈会場〉サブアリーナ
	10:00	水曜ヨガ	★
~	ゆったりとした動きに合わせ、ハタヨガの様々なポーズを練習していくクラスです。体のアンバランスを整え、首・肩・腰の痛み等も和らげることができます。		
10:50	〈持ち物〉ヨガマットまたは大判タオル	〈会場〉サブアリーナ	
第2水曜日 4	14:45	ピラティス	★
	}	マットの上でエクササイズを行うベーシックピラティスクラス。呼吸と動きをシンクロさせインナーマッスルにアプローチをかけ、しなやかに軸の整った体づくりを行います。	
15:35	〈持ち物〉ヨガマットまたは大判タオル	〈会場〉第1会議室 〈定員〉25名	

曜日	時間	教室名	運動強度
毎週金曜日	9:00	ソフトヨガ	★
	}	ミニボールを使用し、ヨガの呼吸法とポーズを行うことで体の軸を作りながら柔軟性やバランス力を整えていきます。	
	9:50	〈持ち物〉ヨガマットまたは大判タオル	〈会場〉サブアリーナ
	10:00	キックエアロ	★★★
}	有酸素運動にキックボクシングの動きを取り入れ、日頃動かさない部位や「片足バランス」も入れ体幹を意識した体操です。しっかり汗を流されたい方へおススメです。		
10:50	〈持ち物〉室内用運動靴	〈会場〉サブアリーナ	
第4金曜日	13:45	筋力アップ&チェアストレッチ	★
	}	55歳以上の方を対象に座ってできる筋力トレーニングと簡単ストレッチを行います。膝や腰など関節の痛みを減らすため筋力アップに取り組みましょう！	
	14:45	〈持ち物〉室内用運動靴	〈会場〉第1会議室 〈定員〉30名
第4金曜日	11:10	ソング&ストレッチ	★
	}	楽しい歌(唱歌・童謡・演歌)を歌いながら顔、首、全身の筋力を鍛えます。正しい姿勢で声を出し深い呼吸が出来るようにします。目力や口の中の筋肉を鍛え、しっかり食べられるようにし横隔膜を強くしてよく眠れるようにします。	
12:40	〈持ち物〉なし	〈会場〉第1会議室 〈定員〉25名	
毎週土曜日	8:50	朝いちソフトヨガ	★
	}	ヨガ入門〜初心者の方も気軽にご参加いただけるクラスです。週末のリラックスクラス&メンテナンスにもおススメです。	
	9:40	〈持ち物〉ヨガマットまたは大判タオル	〈会場〉サブアリーナ
	9:50	EZ DO DANCERCIZE	★★★
}	初心者でも大歓迎！！楽しく笑顔で汗をかけるようレッスンを進めていきます。午前中に運動すると一日の代謝もアップします！		
10:50	〈持ち物〉室内用運動靴	〈会場〉サブアリーナ	
＜注意＞ ・途中入室はできませんので余裕をもっておいでください ・教室のお休みは毎月発行されます予定表をご確認ください			

2019年4月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	3 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	4	5 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆☆	6 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
7	8 休館日	9	10 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	11	12 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆☆	13 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
14	15 休館日	16 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	17 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	18	19 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆☆	20 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
21	22 休館日	23	24 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	25	26 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆☆	27 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
28	29	30	◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回500円 回数券10回4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室

2019年5月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	8 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	9	10 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	11 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
12 ZASA ダンス フェスティバル	13 休館日	14	15 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	16	17 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	18 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
19	20 休館日	21 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	22 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	23	24 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	25 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
26	27 休館日	28	29 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	30	31 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	
◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回 500円 回数券 10回 4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室			

2019年6月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回500円 回数券10回4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室			1 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
2	3 休館日	4 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	5 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	6	7 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	8 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
9	10 休館日	11	12 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	13	14 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	15 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
16	17 休館日	18 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	19 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	20	21 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	22 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
23	24 休館日	25	26 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	27	28 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	29 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
30						

2019年7月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室	1 休館日	2 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	3 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	4	5 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	6 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
7	8 休館日	9	10 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	11	12 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	13 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
14	15	16 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	17 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	18	19 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	20 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
21	22 休館日	23	24 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	25	26 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	27 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
28	29 休館日	30 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	31 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回500円 回数券10回4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ &チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上

2019年8月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
<p>◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです</p> <p>◎参加費 1回500円 回数券10回4,000円</p>	<p>◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装</p>	<p>◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上</p>	<p>◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室</p>	1	2 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	3 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
4	5 休館日	6	7 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	8	9 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	10 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
11	12	13	14 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	15	16 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	17 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
18	19 休館日	20 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	21 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	22	23 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	24 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
25	26 休館日	27	28 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	29	30 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	31 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆

2019年9月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	4 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	5	6 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	7 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
8	9 休館日	10	11 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	12	13 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	14 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
15	16	17 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	18 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	19	20 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	21 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
22	23	24	25 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	26	27 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	28 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
29	30 休館日		◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回 500円 回数券 10回 4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室

2019年10月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回500円 回数券10回4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	1 骨盤体操 13:45～14:35★ 姿勢改善 14:45～15:35★ 夜のダンス 18:50～19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40～20:20★	2 ZUMBA® 9:00～9:50☆ 水曜ヨガ 10:00～10:50★	3	4 ソフトヨガ 9:00～9:50★ キックエアロ 10:00～10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45～14:45☆	5 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
6	7 休館日	8	9 ZUMBA® 9:00～9:50☆ 水曜ヨガ 10:00～10:50★ ピラティス 14:45～15:35★	10	11 ソフトヨガ 9:00～9:50★ キックエアロ 10:00～10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45～14:45☆	12 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
13	14	15 骨盤体操 13:45～14:35★ 姿勢改善 14:45～15:35★ 夜のダンス 18:50～19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40～20:20★	16 ZUMBA® 9:00～9:50☆ 水曜ヨガ 10:00～10:50★	17	18 ソフトヨガ 9:00～9:50★ キックエアロ 10:00～10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45～14:45☆	19 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
20 市民まつり スポーツの祭典	21 休館日	22	23 ZUMBA® 9:00～9:50☆ 水曜ヨガ 10:00～10:50★ ピラティス 14:45～15:35★	24	25 ソフトヨガ 9:00～9:50★ キックエアロ 10:00～10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10～12:40 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45～14:45☆	26 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
27	28 休館日 健康ハイキング	29 骨盤体操 13:45～14:35★ 姿勢改善 14:45～15:35★	30 ZUMBA® 9:00～9:50☆ 水曜ヨガ 10:00～10:50★	31	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室

2019年11月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回500円 回数券10回4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室		1 ソフトヨガ 9:00～9:50★ キックエアロ 10:00～10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45～14:45☆	2 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
3	4	5 骨盤体操 13:45～14:35★ 姿勢改善 14:45～15:35★ 夜のダンス 18:50～19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40～20:20★	6 ZUMBA® 9:00～9:50☆ 水曜ヨガ 10:00～10:50★	7	8 ソフトヨガ 9:00～9:50★ キックエアロ 10:00～10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45～14:45☆	9 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
10	11 休館日	12	13 ZUMBA® 9:00～9:50☆ 水曜ヨガ 10:00～10:50★ ピラティス 14:45～15:35★	14	15 ソフトヨガ 9:00～9:50★ キックエアロ 10:00～10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45～14:45☆	16 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
17	18 休館日	19 骨盤体操 13:45～14:35★ 姿勢改善 14:45～15:35★ 夜のダンス 18:50～19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40～20:20★	20 ZUMBA® 9:00～9:50☆ 水曜ヨガ 10:00～10:50★	21	22 ソフトヨガ 9:00～9:50★ キックエアロ 10:00～10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10～12:40 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45～14:45☆	23
24	25 休館日	26	27 ZUMBA® 9:00～9:50☆ 水曜ヨガ 10:00～10:50★ ピラティス 14:45～15:35★	28	29 ソフトヨガ 9:00～9:50★ キックエアロ 10:00～10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45～14:45☆	30 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆

2019年12月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	4 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	5	6 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	7 クリスマス スポーツランド
8	9 休館日	10	11 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	12	13 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	14 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
15	16 休館日	17 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	18 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	19	20 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	21 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
22	23 休館日	24	25 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	26	27 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	28 休館日
29 休館日	30 休館日	31 休館日	◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回 500円 回数券 10回 4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ &チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室

2020年1月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回500円 回数券10回4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
5	6 休館日	7 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	8 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	9	10 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	11 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
12 市内一周 駅伝	13	14	15 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	16	17 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	18 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
19	20 休館日	21 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	22 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	23	24 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	25 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
26	27 休館日	28	29 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	30	31 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室

2020年2月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回500円 回数券10回4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室			1 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
2	3 休館日	4 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	5 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	6	7 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	8 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
9 うみかせ まつり	10 休館日	11	12 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	13	14 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	15 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
16	17 休館日	18 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	19 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	20	21 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	22 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
23	24	25	26 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	27	28 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ & チェアストレッチ 13:45~14:45☆	29 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆

2020年3月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	4 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	5	6 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	7 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆ スポーツ人の集い
8	9 休館日	10	11 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	12	13 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	14 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
15	16 休館日	17 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★ 夜のダンス 18:50~19:30 骨盤調整ストレッチ 19:40~20:20★	18 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★	19	20	21 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
22	23 休館日	24	25 ZUMBA® 9:00~9:50☆ 水曜ヨガ 10:00~10:50★ ピラティス 14:45~15:35★	26	27 ソフトヨガ 9:00~9:50★ キックエアロ 10:00~10:50☆ ソング&ストレッチ 11:10~12:40 筋力アップ &チェアストレッチ 13:45~14:45☆	28 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
29	30 休館日	31 骨盤体操 13:45~14:35★ 姿勢改善 14:45~15:35★	◎参加方法 チケット購入後受付に申込 入場は10分前からです ◎参加費 1回500円 回数券10回4,000円	◎持ち物 ★マーク：大判タオル又は ヨガマット・タオル・運動 できる服装 ☆マーク：室内シューズ タオル・運動できる服装	◎対象 ・筋力アップ &チェアストレッチ ・ソング&ストレッチ 55歳以上 ・その他 16歳以上	◎会場 サブアリーナ ・ZUMBA® ・水曜ヨガ・ソフトヨガ ・キックエアロ ・朝いちソフトヨガ ・EZ DO DANCERCIZE その他は 第1会議室

ご利用方法

- ① 券売機で、フィットネス共通利用券を購入
 ビジター1回 500円 回数券（10枚綴り）4,000円
- ② 受付で利用券を渡し、番号札を受け取る。
- ③ 会場入り口の箱に、番号札を置く（入場は10分前からです。）

その他

- ・途中入室はできませんので余裕をもって来場ください。

フィットネスのお休み

毎月発行されます予定表をご確認ください。

駐車場（有料）

- ・入庫後1時間まで100円（30分以内は無料）
- ・その後30分ごとに50円加算
- ・当日最大600円

発行 公益財団法人逗子市体育協会

所在地 〒249-0003

逗子市池子1-11-1

逗子市立体育館内

TEL 046-870-1296

FAX 046-872-0296

URL <http://www.zushi-taikyo.com>