



2018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
火曜日	16:30 }	姿勢改善	★
		半円柱状の道具(コンディショニングボール)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、勉強や仕事をはかどる効果が期待できます。	
	17:20	<持ち物>ヨガマット または大判タオル	<会場>第2格技室 <定員>25名、小4以上可
	18:50 }	体幹エクササイズ	★
		呼吸トレーニングとインナーマッスルを意識したエクササイズで、代謝の良い身体を目指します。	
	19:30	<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
19:40 }	骨盤コンディショニング	★	
	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すすめです。		
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>25名	

曜日	時間	教室名	運動強度
水曜日	9:00 }	ZUMBA® (ズンバ)	★★★★
		ZUMBA®は心肺機能を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 }	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	

<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
- ・木曜日のフィットネス教室は、月2回程度を予定しています

曜日	時間	教室名	運動強度
木曜日(不定期)	18:50 }	夜のピラティス	★★★★
		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、しなやかで軸の整った体づくりを行います。	
	19:30	<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
	19:40 }	リラックス・ストレッチ	★
夜のストレッチは自律神経を整え質のよい睡眠につながり、脂肪燃焼や肌の新陳代謝を促します。ゆっくりとからだをほぐす動きで一日の疲れをとり運動不足の解消を行います。			
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>25名	

曜日	時間	教室名	運動強度
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すすめです。	
	10:50	<持ち物>室内用運動靴	<会場>サブアリーナ
13:30 }	筋力アップ&チェアーストレッチ	★	
	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!		
14:30	<持ち物>室内用運動靴	<会場>第1会議室 <定員>25名	

曜日	時間	教室名	運動強度
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&メンテナンスにもおすすめです。	
	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 (イージー・ドゥ・ダンスサイズ)	★★★★
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!			
10:40	<持ち物>室内用運動靴	<会場>サブアリーナ	

2018年4月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	4 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	5 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	11 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	18 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	19 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	25 ZUMBA 9:00~9:50☆ 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☆ 筋力アップ&チェアストレッチ 13:30~14:30☆	28 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上	◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2018年5月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
		1 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	2 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	3	4	5
6	7 休館日	8 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	9 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	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 13:30~14:30☆	12 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
13 ZASA ダンス フェスティバル	14 休館日	15 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	16 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	17 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	19 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
20	21 休館日	22 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	23 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	24	25 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 13:30~14:30☆	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	29 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	30 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	31 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★		
◎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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上	◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2018年6月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
					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 13:30～14:30☆	2 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
3	4 休館日	5 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	6 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	7 夜のピラティス 18:50～19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40～20:20★	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 13:30～14:30☆	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 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	13 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	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 13:30～14:30☆	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 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	20 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	21 夜のピラティス 18:50～19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40～20:20★	22 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 13:30～14:30☆	23 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
24	25 休館日	26 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	27 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	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 13:30～14:30☆	30 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
◎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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上	◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2018年7月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	4 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	5 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	11 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	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 13:30~14:30☆	14 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
15	16	17 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	18 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	19 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	25 ZUMBA 9:00~9:50☆ 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☆ 筋力アップ&チェアストレッチ 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★				
◎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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 小4以上 ・姿勢改善 ・その他 16歳以上	◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2018年8月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
			1 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	2 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	3 筋力アップ&チェアストレッチ 13:30~14:30☆	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	8 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	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 13:30~14:30☆	11
12	13 休館日	14 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	15 ZUMBA 9:00~9:50☆ 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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	22 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	23	24 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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	29 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	30 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	
◎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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上	◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2018年9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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上		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 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	5 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	6 夜のピラティス 18:50～19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40～20:20★	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 13:30～14:30☆	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 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	12 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	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 13:30～14:30☆	15 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
16	17	18 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	19 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	20 夜のピラティス 18:50～19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40～20:20★	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 13:30～14:30☆	22 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
23	24	25 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	26 ZUMBA 9:00～9:50☆ 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☆ 筋力アップ&チェアストレッチ 13:30～14:30☆	29 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
30					◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2018年10月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	3 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	4 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	6 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
7	8 体力テスト会	9 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	10 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	17 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	18 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	20 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
21 市民まつり スポーツの祭典	22 休館日	23 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	24 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	25	26 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 13:30~14:30☆	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 健康ハイキング	30 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	31 ZUMBA 9:00~9:50☆ 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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 小4以上 ・姿勢改善 ・その他 16歳以上	◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2018年11月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
				1 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	3
4	5 休館日	6 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	7 ZUMBA 9:00~9:50☆ 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 13:30~14:30☆	10 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
11	12 休館日	13 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	14 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	15 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	21 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	22	23	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	28 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	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 13:30~14:30☆	
◎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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上	◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2018年12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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上		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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	5 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	6 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	8 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
9 クリスマス スポーツランド	10 休館日	11 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	12 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	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 13:30~14:30☆	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 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	19 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	20 夜のピラティス 18:50~19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40~20:20★	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 13:30~14:30☆	22 朝いちソフトヨガ 8:50~9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50~10:50☆
23	24	25 姿勢改善 16:30~17:20★ 体幹エクササイズ 18:50~19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40~20:20★	26 ZUMBA 9:00~9:50☆ ヨガ 10:00~10:50★	27	28 休館日	29 休館日
30 休館日	31 休館日				◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2019年1月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 休館日	3 休館日	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 13:30～14:30☆	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 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	9 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	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 13:30～14:30☆	12 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
13 駅伝	14	15 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	16 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	17 夜のピラティス 18:50～19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40～20:20★	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 13:30～14:30☆	19 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
20	21 休館日	22 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	23 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	24	25 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 13:30～14:30☆	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	29 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	30 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	31 夜のピラティス 18:50～19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40～20:20★		
◎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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上	◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2019年2月

フィットネス教室

日	月	火	水	木	金	土
					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 13:30～14:30☆	2 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
3	4 休館日	5 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	6 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	7 夜のピラティス 18:50～19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40～20:20★	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 13:30～14:30☆	9 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
10	11	12 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	13 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	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 13:30～14:30☆	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 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	20 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	21 夜のピラティス 18:50～19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40～20:20★	22 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 13:30～14:30☆	23 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
24	25 休館日	26 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	27 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	28		
◎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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上	◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

2019年3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	◎定員 25名 ・姿勢改善 ・筋力アップ & チェアストレッチ	25名 ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ ※その他は定員なし	◎対象 ・筋力アップ & チェアストレッチ 55歳以上 ・姿勢改善 小4以上 ・その他 16歳以上	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 13:30～14:30☆	2 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
3	4 休館日	5 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	6 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	7 夜のピラティス 18:50～19:30★ リラックス・ストレッチ 19:40～20:20★	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 13:30～14:30☆	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 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	13 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	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 13:30～14:30☆	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 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	20 ZUMBA 9:00～9:50☆ 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☆ 筋力アップ&チェアストレッチ 13:30～14:30☆	23 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
24	25 休館日	26 姿勢改善 16:30～17:20★ 体幹エクササイズ 18:50～19:30★ 骨盤コンディショニング 19:40～20:20★	27 ZUMBA 9:00～9:50☆ ヨガ 10:00～10:50★	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 13:30～14:30☆	30 朝いちソフトヨガ 8:50～9:40★ EZ DO DANCERCIZE 9:50～10:50☆
31					◎会場 第1会議室 ・筋力アップ & チェアストレッチ ・体幹エクササイズ ・骨盤コンディショニング ・夜のピラティス ・リラックス・ストレッチ	第2格技室 ・姿勢改善 その他はサブアリーナ

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おいでください
- ・木曜日の夜フィットネス教室は、月2回程度を予定しています

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>