

品川区立総合体育館

トレーニング室

ご利用方法

◆オープンプログラム：各クラス1回400円で参加できます。

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
100歳まで自分で歩こう ストレッチ	45分	★	★	「ひらく」「のぼす」「ひねる」といった シンプルな動きで初心者でも取り入れ易い 運動です。
やさしいエアロビクス	45分	★	★	初めての方にお勧めのエアロビクス。 足腰にやさしいクラスです。
骨盤調整&やさしいヨーガ	45分	★	★★	呼吸と動きを合わせながら様々なポーズを 行なっていき、全身の筋肉を刺激してい きます。
親子フィットビート体操 (2歳~4歳)	45分	★	★	音楽とともに様々な動作・運動を融合さ せ、親子で楽しく遊びながら運動習慣を身 につけていきましょう。
ストレッチ&リズム体操	45分	★	★	エアロビクスの簡単なステップをつないだ 楽しい有酸素運動と、姿勢改善等のスト レッチャ筋トレを行います。
こどもバレエ「キューピット2 組」(4歳~6歳)	45分	★	★	基礎からゆっくり丁寧に教えていきます。 音楽と共に色々なステップや役柄に挑戦し 踊る事の楽しさと一緒に見つけましょう。
朝のいきいき体操	45分	★	★	簡単なリズム体操とダンベルを使った筋力 トレーニングを行ないます。
かんたん体操&筋トレ	45分	★	★	体力維持・向上を目的にリズム体操、機能 体操、筋力トレーニングを行ないます。
背骨コンディショニング	45分	★	★	ストレッチと筋トレを使って姿勢の調整を します。
かんたんエアロ	45分	★	★	シンプルなエアロビクス動作を行います。 脂肪燃焼持久力向上に効果的です。
土曜午後のピラティス	45分	★	★	身体の歪みを調整するエクササイズとスト レッチで身体を気持ちよく伸ばします。
モダンバレエ・ジュニア (小3~中3年生)	45分	★	★	基礎トレーニングをしっかりとやりながら 色々な動きやコンビネーションに挑戦して いきます。
かんたんエアロ&腹筋	45分	★	★★	基本的なエアロビクスと腹筋運動を組み合 わせたクラスです。
ヨーガストレッチ	45分	★	★	呼吸法を取り入れ、気持ちよく筋肉を伸ば していきます。
ボディバンプ (夜の筋トレ)	45分	★★	★★★	バーベルを使い、音楽に合わせて身体を動 かし、無理なく効率よく全身を鍛えます。
ボディコンバット	45分	★★	★★★	世界のいろいろな格闘技の要素を取り入れ た脂肪燃焼プログラムです。

・★が多いクラスは慣れている方にオススメです。

◆祝日のオープンプログラムは特別プログラムで行う事がございます。

◆コース型プログラム

- ・4ヶ月(14回または10回)の定期型・定員制のミニスクールです。
- ・ご都合の良い曜日・時間帯で、目的に合わせてクラスを選べます。
- ・運動が初めての方や久しぶりの方にオススメの『入門』や『はじめて』のクラスから、少し慣れてきた方にピッタリのクラスまで、様々なレベルから選べます。
- ・空のあるクラスは体験も出来ます。
(1コース1回限り¥500~¥700)

・体験ご希望の方は受付にて実施日をご確認下さい。

◆都合によりプログラム内容・時間・担当者が変更になることが
ございますので、ご了承ください。

◆レッスン途中からの参加は大変危険です。安全管理上、
開始時間を過ぎてのご参加はお断りさせていただきます。

◆フリー利用

- ・フリー利用時間1回200円でご利用できます。
- ・エアロバイク、ストレッチマット、ダンベル(1~8kg)
- ・ストレッチポール・バランスクッション・竹踏み
- ・利用は表面の『トレーニング室フリー利用時間』のみになります。
- ・1階受付で『参加利用登録証』を作成し、券売機でフリー
チケットをお買い求めのうえ、ご参加ください。
- ◆祝日のフリー利用はありません。

●利用時にお持ち頂く物●

- 運動が出来る服装、ロッカー代(10円)
- 室内用トレーニングシューズ、水分補給用のペットボトル。
- ※室内用トレーニングシューズ不要プログラムもあります。
ヨーガ、ピラティス、ボディバランス、フラダンス、
タヒチアンダンス、背骨コンディショニング
- ※バレエに関わるプログラムは出来るだけバレエシューズを
ご用意ください。
- ※太極拳・フラメンコの持ち物は担当講師にご相談ください。

◆トレーニング室は15歳以下の方(親子体操、
こどもバレエは除く)、妊娠されている方、酒気帯びの方、
医師に運動を禁止されている方はご利用になれません。