

令和元年度 下半期

甲の原体育館

《一般開放フィットネス》ご案内

一般開放フィットネス（個人利用）は、16歳以上（泳法指導除く）の方なら、どなたでも参加できます。事前の申し込みは必要ありません。体育室・会議室・プールトレーナーと楽しく運動を続け、健康・体力づくりを行いましょ。

《体育室フィットネス》プログラム

初心者ヨガ

場所：第1体育室
強度：★

心と身体はつながっています。深い呼吸とポーズ、瞑想により心身のバランスを整えます。

火曜日 13:30~14:45

健康体操

場所：第1体育室
強度：★

健康・体力づくりに必要な運動を楽しく行うクラスです。初心者の方でも参加出来ます。

水曜日(1部) 10:00~10:50

ビギナーエアロビクス

場所：第1体育室
強度：★

基本のステップを中心とした初心者向けのクラスです。音楽に合わせて楽しく行います。

水曜日(2部) 11:00~11:50

インゾイエアロビクス

場所：第1体育室
強度：★★

色々なステップを組み合わせて幅広くエアロビクスを楽しんで頂けるクラスです。

木曜日(1部) 13:15~14:10

ヨガストレッチ

場所：第1体育室
強度：★

ヨガの〔ほぐし〕、ストレッチの〔伸び〕を組合せたクラスです。心身ともにリラックスして頂けます。

木曜日(2部) 14:15~14:45

はじめてヨガ

場所：第1体育室
強度：★

自宅で出来るヨガの呼吸法、身体の〔ほぐし〕を中心に行うクラスです。ヨガ、初めての方におすすめです。

金曜日 13:30~14:45

はじめてZUMBA

※定員 30名（先着順）

場所：第2体育室
強度：★★

ラテンの音楽に合わせて楽しく踊るエクササイズです。たくさん汗をかきましょう！

土曜日 9:45~10:45

【料金】1回 300円（券売機でチケットを購入して下さい。）
※第1部・第2部は同料金で継続して利用出来ます。

【日程】年間を通して行っています。
※祝日は中止となります。

【注意】準備運動等を行うことから、
開始10分以降の参加はご遠慮
頂いております。



《ラウンドフィットネス》プログラム

ラウンドフィットネスとは、有酸素運動（マーチやステップ）と筋力トレーニング（油圧マシン5種目）を時計回りに30秒ずつ交互に30分程度行うトレーニングです。

30分程度の短時間で効果的に運動が出来、体脂肪を燃焼しながら、基礎代謝が上げられます。有酸素運動（マーチやステップ）は、DVDを見ながら行いますので、初めての方でもお気軽にご利用出来ます。

【料金】大人1回300円（券売機でチケット購入後、受付にてお申込み下さい。）

【場所】会議室（10名まで一緒に運動出来ます。）

【日程】月曜日、水曜日 9時～17時30分
金曜日 9時～14時30分
※祝日は中止となります。

【注意】＊初回講習が必要です。受付9時～14時
＊トレーニングウェア類と室内用運動靴・
タオル・水分補給飲物をご持参下さい。



《プールフィットネス》プログラム

アクアビクス

場所：室内プール
強度：★★

水の特性を利用し、音楽に合わせて楽しく水中運動を行いましょう。

火曜日 11:00～11:45
金曜日 11:00～11:45

水中エクササイズ

場所：室内プール
強度：★

水の特性を活かし、関節の動く範囲、血流が良くなったりと、様々な効果が期待出来ます。

水曜日 14:00～14:45



泳法指導

場所：室内プール

指導コース（1コース）を設け、八王子市水泳連盟の指導員が水泳のワンポイント指導を行います。

水曜日 10:00～11:50
土曜日 17:00～18:50

【料金】大人：200円（1時間）
子供（中学生以下）：70円（1時間）
※子供（小学生以上）は泳法指導のみとなります。

【日程】年間を通して行っています。
※祝日は中止となります。

【注意】泳法指導は、指導員がコース内にいますので、直接お申し出ください。