

# 10月の当日参加フロアプログラムのご紹介♪(予定)

1レッスン530円にて、ご参加いただけます。  
※大人のバレエ・親子ピラティスは  
1レッスン850円となります。

	月		火		水		木		金		土
	サマリーナ	多目的ホール	サマリーナ	多目的ホール	サマリーナ	多目的ホール	サマリーナ	多目的ホール	サマリーナ	多目的ホール	サマリーナ
モーニングタイム	11:00~11:50 ズンバ Mayu 10/4,11,18,25	10:00~10:50 ビューティー コンディショニング MAYUMI(角田) 10/4,11,18,25	★ 10:10~11:00 シェイプアップヨガ Chiharu 10/5,12,19,26		10:15~11:05 チャレンジエアロ Chiharu 10/6,13,20,27	10:30~11:20 ピラティス マミ 10/6,13,20,27	10:15~11:05 ファイティングキック 川井 10/7,14,21,28		10:00~10:50 ピラティス Yukiko (フットセルフケア& スタンディングピラティス) 10/1,8,15,22,29		9:45~10:35 ズンバ ズンバ 10/16, 23
	12:10~13:00 ヨガ 岩間 10/4,11,18,25	10:30~11:20 親子ピラティス Yukiko 10/4,11,18,25  ※詳細は別紙案内を ご参照ください。	11:15~12:05 はじめてエアロ Chiharu 10/5,12,19,26		11:50~12:40 青雲矯正ヨガ 小野田 10/6,13,20,27	11:35~13:05 大人のバレエ (入門) 吉田 10/6,13,20,27	11:20~12:10 コンディショニング&トレーニング 副島 10/7,14,21,28		11:20~12:10 ボクサタイム 今井 10/1,8,15,22,29		11:00~11:50 みんなでエアロ 映画 10/16, 23
デイタイム		12:20~13:10 姿勢調整ピラティス 杉田 10/5,12,19,26		13:30~14:20 めぐりヨガ 日下部 陽子 10/5,12,26		12:25~13:15 エアロ&ストレッチ Chiharu 10/7,14,21,28		14:00~14:50 シニアヨガ 岩間 10/7,14,21,28		12:20~13:10 ボディケアストレッチ 矢野 10/1,8,15,22,29	12:20~13:10 ヨガ 岩間 10/16, 23
					定員 25名				14:50~15:40 パワフルヨガフロー 中村 10/1,8,15,22,29		
ナイトタイム	靴袋の配布は行いません。 必ず各自でご持参ください。						託児サービスのご紹介				

●教室中のマスク着用は任意とします(教室中にトイレや手洗い等でその場を離れる際は、マスクの着用をお願いいたします)。

●受付開始前に必ず、新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシートの記入をお願いいたします。記入用紙は受付にお渡しください。

●教室後の換気・消毒作業を行うため、一部の教室を除いては時間の変更や、回数を隔週開催とします。

●教室で使用する用具は施設で準備いたしますが、ヨガマットやストレッチポール等お持ちであればご自身の用具をご持参ください。 ※シューズ、ウェアのレンタルはいたしません。

★教室開始の30分前から受付を開始します。教室開始5分前までに「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」をご記入いただき、券売機にてチケットをご購入ください。

※人気のある教室については、受付時間変更や整理券配布を行う場合があります。

★事故防止や内容の充実、感染症拡大予防対策として定員は次のとおりと実施します。

《サブアリーナ80名(ヨガ50名)》・《多目的ホール34名》 ※但し、大人のバレエは25名となります。

★先着順のため、定員になり次第受付は終了します。

※教室参加受付は参加当日、本人限り有効、また連続受講は再度受付が必要となります。

★フロアプログラムの対象は中学生以上の方に限ります。 ※みんなでエアロ(土)は小学生以上が参加可能です。

★教室の見学はできません。



※利用方法等は、裏面またはこくぶっこクラブの専用チラシ  
をご覧ください。

★マークのある教室は時間変更しています。

新型コロナウイルスの影響により、1カ月  
ごとに実施予定日をお知らせいたします。



# \* \* フロアプログラム教室内容のご紹介 \* \*

教室名		時間	内 容	室内履き
エアロビクス・トレーニング系	はじめてエアロ	50分	エアロビクスの基本を学びましょう！エアロビクスが初めての方、何回かやったことはあるけど…と思っている方におすすめのクラスです。体を動かしたいけどなかなか勇気の出ない人や久しぶりに体を動かしたい人、もちろん普段から体を動かしている方でもご参加いただけます。	
	みんなでエアロ		初めての方でも経験者の方でもどなたでもご参加いただける、やさしいエアロビクスです。土曜日に家族と一緒に、又はお友達と一緒に身体を動かしましょう。	
	チャレンジエアロ		エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。「歩」を中心に、基本動作を組み合わせながら楽しく動きます。	
	ファイティングキック		キックやパンチをいれた有酸素運動を行います。筋力・持久力・瞬発力等の能力の向上とストレス解消に効果的です。全身をダイナミックに使い、達成感と爽快感を味わいましょう！	
	コンディショニング&トレーニング		身体の歪みの調整や関節の可動域を広げ、効率の良いトレーニングと有酸素運動を行います。脂肪燃焼も行いながら痛みの無い動きやすい体をめざしましょう。	
	ズンバ		ラテン音楽を中心とした世界各国の音楽に合わせて、体をダイナミックに動かします！パーティーのように楽しく集まった仲間と一緒に体を動かしましょう。ズンバ初心者の方も大歓迎です！	
	エアロ&ストレッチ		簡単なエアロの動きとストレッチで、疲労がたまりやすい肩・腰・脚・全身の疲労回復を促進させ、レッスン終了後にはスッキリ軽やかな体を手に入れましょう。	
	ボクサタイム		パンチ動作でインナーマッスルを鍛えます。シンプルな動きが中心なので初めての方でもご参加いただけます。しっかり汗をかいて脂肪燃焼、体力アップを目指しましょう。	
ストレッチ系	ボディケアストレッチ	50分	日常生活で日頃動かさない筋肉をイスやバランスボール・ストレッチポールを使い、体をほぐしながら歪みの矯正を行います。楽しくのびのびと参加できる教室です。	×
	ビューティーコンディショニング		リンパの流れを良くするために骨盤を整え、誰でもできる運動を行います。身体の内側からキレイにしましょう。 持ち物：フェイスタオル	
ヨガ・ピラティス・バレエ	ヨガ	50分	呼吸を意識しながら自分のペースでヨガのポーズ(アサナ)を行ない、心と身体をリラックスさせて、バランスを整えることで気の流れを良くします。	
	シェイプアップヨガ		流れるようにポーズを連続して行きます。従来のヨガにストレッチ効果、筋力アップ効果をさらに加味した動きのあるエクササイズヨガです。	
	骨盤矯正ヨガ		骨盤は体を支える大切な部分です。骨盤が歪むと体の重心が傾き、特定の部分に負担がかかることで様々な不調を引き起こします。歪みを改善するポーズで、身体全体のバランスを整えていきましょう。	
	シニアヨガ		ヨガは若い方達の運動と思いませんか？身体が硬い方でも無理なくご参加いただけます。老若男女問わず、癒しの空間を体感してください。	
	めぐりヨガ		柔軟性をアップさせながら、筋バランスやバランス力を整えていくクラスです。呼吸法と共に心と身体の調和をはかり、なりたい身体を目指しましょう！！	
	ピラティス		体幹トレーニングといわれますが、全身運動です。関節可動域を広げ、柔軟性や筋力の左右差を整えながら姿勢を調整していきます。運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。身体の不調を解消しましょう。	
	ピラティス (フットセルフケア&スタンディングピラティス)		足裏のセルフケアからスタート！足裏の重心、安定性で背骨や骨盤の位置が変わってきます。不安定な重心は腰痛や肩こりの原因にも！足裏の安定性を高め、立位でのピラティスと組み合わせる事で身体の安定性を高め強い体幹、正しい姿勢、美しい立姿を手に入れましょう！腰痛や肩こり等の身体の不調・冷えやむくみの予防改善、転倒予防にも効果大！	
	姿勢調整&ピラティス		簡単なストレッチで全身のバランスを整えて姿勢を調整します。正しい骨組でピラティスをする事で効果がアップ！最後にちよこっつとエアロで心身スッキリです。	
	パワフルヨガフロー		呼吸の流れを大切にしながら、テンポよくポーズをつなげていくヨガクラスです。体を引き締め、心のリフレッシュにも繋がり、体力や集中力を高めたい方にもおすすめです。	
大人のバレエ(入門)	90分	最初の一步を踏み出すための初心者向けクラスです。基礎を見直したい経験者の方も大歓迎！皆さんのペースに合わせて、ゆっくり丁寧に進めていきます。私生活に活かせる美しい姿勢を身に付けましょう。	靴下	
託児	託児サービス 「こくぶっこクラブ」	—	<p>横浜国際プールをご利用の間、大切なお子様をお預かりいたします。</p> <p>【開催日時】…火曜・水曜・木曜・金曜の9時30分～13時30分                  【対象】…1歳くらい～未就学児                  【料金】…1時間600円(30分毎に300円加算)                  ※利用時間を延長する場合は、再度受付が必要となります。                  ※利用前日17時までの完全予約制                  【ご利用方法】…お電話にて事前のご予約が必要となります。</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>* 託児開催日 *</b></p> <p><b>10月1・5・6・7・8・12・13・14・19・20・21・27</b></p> <p><b>日</b></p> </div>	