

# 10/9(月) 区民スポーツ・体育祭

## 特別タイムスケジュール

月・祝	
スタジオ	ジム
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:15	
10:30	
11:00	
11:15	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
13:45	
14:00	
14:30	
14:45	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

オリエンテーション

※指定時間内いつでも可能です。スタッフまでお声がけください。

当日は区民スポーツ・体育祭のため、  
開館時間が10:00～22:30となります。  
お間違えの無いようお越してください。  
※10/9(月)当日に限り、どなたでも無料で入館いただけます。

### プログラム案内

コンディショニングストレッチ		
強難度：☆	45分	参加定員：50名
自重やツールを用いて骨盤、肩甲骨、背柱、四肢へアプローチをします。ストレッチを通して身体本来の姿へ整えましょう。		
マーシャルファイト		
強難度：★★☆	60分	参加定員：50名
様々な格闘技要素を盛り込んだエクササイズクラスです。リズムに合わせ、楽しく格闘技動作を行います。		
オリジナルエアロ		
強難度：★★★☆	60分	参加定員：50名
インストラクターによるオリジナリティーを生かしたクラスになります。		
かんたんステップ		
強難度：★★	45分	参加定員：40名
ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めのプログラムです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。		
コンディショニングヨガ		
強難度：☆	60分	参加定員：50名
ヨガとストレッチの要素を含んだ、からだの調整をしていくプログラムです。		
オリエンテーション		
トレーニングパーク内 マシン使用方法などのご案内		
指定時間内いつでも可能です。スタッフまでお声がけください。 トレーニングパーク内の概要をご案内いたします。		

**コンディショニングストレッチのレッスン時間について**

- ・パンフレットに10:00～11:00と記載されていますが、開館時間が10:00のため10:15～11:00のレッスンとさせていただきます。

整理券配布時間：参加当日 10:00～

☆整理券に関する注意事項

- ・1人2枚所持が可能（3本以上参加する場合は整理券を1枚消費し、レッスン終了後に使用した道具等を片付けてから次の整理券を1枚取得してください）
- ・お渡しする整理券は、当日のみ有効です。
- ・整理券取得後、レッスン開始までに整理券を紛失した場合、ご参加いただけません。

☆プログラム参加に関する注意事項

- ・レッスン終了後、ご自身で使用した道具の除菌をお願いします。
- ・スタジオ内に立ち位置の目印がございます。参加者同士の距離を意識してご参加ください。

その他、館内で様々な催し物を開催！ 詳しくはパンフレットをご確認ください。