

★トレーニング室を初めて利用される人は、経験・知識の有無にかかわらず、「ビギナー講習」を必ず受講して下さい。（2時間分の使用料金）  
講習の内容は、血圧・体重測定、準備運動・整理運動、トレーニング機器利用方法の説明及び実技です。

**ビギナー講習(2時間)は随時行っています。**

○トレーニング室を利用する方へ

- ・利用時間/午前9時00分～午後9時30分（午後9時00分で受付終了）
- ・服装/トレーニングウェア（伸縮・吸水・通気性のあるもの）、室内シューズを着用
- ・基本使用料  
市内〔在勤〕、広域（久喜市・蓮田市・宮代町・白岡市・杉戸町）/1時間200円  
それ以外の市町村/1時間300円

※利用できる人は、高校生以上です。なお、高校生の使用料については、基本使用料の半額になります。

中学校卒業生……卒業式の当日から利用できます。

高校卒業生………4月1日から基本使用料です。

※障がい者の方が利用する場合は、基本使用料の半額で、介助者は無料です。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	ラクキン体操 10:00～11:00	ベーシックミドルエアロ (初・中級者) 10:00～11:00	ミドルエアロ (中級者) 10:00～11:00	健康体操 10:00～11:00	健康体操 10:00～11:00	ミドルエアロ (中級者) 10:00～11:00	ベーシックミドルエアロ (初・中級者) 10:00～11:00
11:00							
14:00	ズンバ 14:00～15:00	健康体操 14:00～15:00	ビギナーエアロ (初心者) 13:30～14:30	ベーシックエアロ (初級者) 14:00～15:00	ベーシックエアロ (初級者) 14:00～15:00	ボクサエアロ 14:00～15:00	ビギナーエアロ (初心者) 13:30～14:30
15:00			ストレッチヨガ 14:45～15:45				ピラティス 14:45～15:45
19:00						<p><b>祝日は、特別プログラムを行います</b> ※詳細は施設にお問合せください。</p>	
20:00		ベーシックエアロ (初級者) 19:30～20:30			ベーシックミドルエアロ (初・中級者) 19:30～20:30		

クラス名	内 容
ラクキン体操	椅子に座って、マットの上でパワーバンドやボールを使ったエクササイズです。
健康体操	音楽に合わせて身体を動かした後、簡単な筋力トレーニングやストレッチを行います。
ビギナーエアロ	エアロビクスエクササイズが初めての方にお勧めです。
ベーシックエアロ	エアロビクスに少し慣れてきた方にお勧め。ローインパクトの動作を中心にシンプルに構成します。
ベーシックミドルエアロ	脂肪燃焼でボディラインを美しくシェイプする低衝撃なエクササイズです。
ミドルエアロ	いろいろなステップでエアロビクスをお楽しみ頂きます。
ボクサエアロ	ボクシングの動きを取り入れ全身を使い、効果的に脂肪を燃焼させます。
ズンバ	ラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。
ストレッチヨガ	ゆっくりと体を伸ばし、シンプルな心地よさを楽しみながら心と体をリラックスさせます。
ピラティス	胸式呼吸で深層筋を鍛え、体幹の深～い部分の筋肉を活性化します。

注意事項

トレーニング室は、筋力マシン等があり危険ですので、幼児同伴者は、幼児室を利用してください。