

★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	ステップ台エアロ 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	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	健康体操 14:00～15:00	ベーシックエアロ (初級者) 14:00～15:00	グッズ体操& ストレッチ 13:30～14:30	ビギナーエアロ (初心者) 13:30～14:30	
15:00			グッズ体操& ストレッチ 14:45～15:45			ボクサエアロ 14:45～15:45	ピラティス 14:45～15:45	
19:00						<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>祝日は 特別プログラムを 行います</b></p> </div>		
20:00		ベーシックエアロ (初級者) 19:30～20:30		ベーシックエアロ (初級者) 19:30～20:30				

クラス名	内 容
<b>ラクキン体操</b>	椅子に座って、マットの上で、簡単な体操やストレッチを行います。運動初心者にお勧めです。
<b>健康体操</b>	音楽に合わせて身体を動かした後、簡単な筋カトレーニングやストレッチを行います。
<b>ビギナーエアロ</b>	エアロビクスエクササイズが初めての方にお勧めです。(初心者)
<b>ベーシックエアロ</b>	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。(初級者)
<b>ベーシックミドルエアロ</b>	エアロビクスに慣れてきた方が色々なステップを楽しめます。(初中級)
<b>ミドルエアロ</b>	多彩なステップでエアロビクスをお楽しみ頂けます。ハイインパクトもあります。(中級)
<b>ステップ台エアロ</b>	ステップ台を使用してエアロビクスを行います。脂肪燃焼したい方にお勧めです。
<b>ボクサエアロ</b>	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。
<b>ズンバ</b>	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。
<b>グッズ体操&amp;ストレッチ</b>	セラバンドやボールを使用して、簡単な筋トレやストレッチを行います。運動初心者にお勧めです。
<b>ピラティス</b>	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。