

# 2019年 びんご運動公園 フィットネススクール参加者募集

7月スタート

## フィットネススクール一覧

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	受講料	定員	1回参加
バランス コンディショニング	高校生 以上	金	9:45~10:30	7/12~9/20	10回	6,000円	30名	700円
スロー コンディショニング		金	10:45~11:30	7/12~9/20	10回	6,000円	30名	700円
燃焼サーキット		金	11:45~12:30	7/12~9/20	10回	5,000円	30名	600円
アクアビクス(火)		火	10:00~10:45	7/2~9/10	10回	5,000円	25名	600円
アクアビクス(木)		木	10:00~10:45	7/4~9/12	10回	5,000円	25名	600円
ヨガ(水)		水	19:00~20:00	7/3~9/11	10回	8,000円	25名	900円
ヨガ(金)		金	19:30~20:30	7/5~9/13	10回	8,000円	25名	900円
キッズスポーツ塾 (幼児)		満3歳~ 未就学児	水	16:45~17:30	7/3~9/11	8回	5,600円	20名
キッズスポーツ塾 (小学生)	小1~6	水	17:45~18:45	7/3~9/11	8回	5,600円	25名	—

初めて参加される方は各教室1回限り無料で体験していただけます！(キッズスポーツ塾は無料体験ができません)  
定員に達していないクラスは1回参加ができます。(当日30分前から先着順での受付となります。電話での予約不可)

フィットネススクール  
お申し込み  
方法

申込みはびんご運動公園健康スポーツセンター受付で行っております。  
プール教室はプール受付でも申し込みが可能です。(休館日の水曜日以外)  
お申し込み時に申込用紙への記入と受講料のお支払いがあります。  
電話での受講申し込みは出来ませんのでご了承ください。  
教室の空き状況及びキャンセルの問合せはお電話でもお問い合わせが可能です。

継続申込み受付開始は **5/1(水)** からです。

新規申込み受付開始は **6/1(土)** からです。

# 各教室日程一覧

※施設都合による休講の場合は予備日へ振替をいたします。  
 ※警報・特別警報発令時には休講となります。  
 施設からのご連絡は致しませんのでHPまたはお電話にて  
 ご確認ください。

教室名	日程									
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<b>バランス コンディショニング</b> バランスボールを使用し 効果的に体幹を強化し、 全身のバランス整えます♪ 転倒予防に効果あり！	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20
<b>スロー コンディショニング</b> ヨガやピラティスの要素を 取り入れたスロートレーニングで じっくり身体の奥から鍛える！	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20
<b>燃焼サーキット</b> ステップ台やバランスボールを 使用し、効率よく脂肪燃焼と 体力向上を目指します！	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20
<b>アクアビクス(火)</b>	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10
<b>アクアビクス(木)</b> 水の抵抗と浮力を利用し、 体への負担が少なく運動できます！ 血液の循環も良くなり 高い脂肪燃焼効果も期待大！	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12
<b>ヨガ(水)</b>	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11
<b>ヨガ(金)</b> 正しい姿勢、呼吸で身体の バランスを整えます！ 心身ともにリラックス♪	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13
<b>キッズスポーツ塾 (幼児)</b>	7/3	7/10	7/17	7/24	8/21	8/28	9/4	9/11		
<b>キッズスポーツ塾 (小学生)</b> スポーツ・遊びを通して 基礎運動能力の向上を図り、 友達とのふれあいで心身の発達も 目指します！	7/3	7/10	7/17	7/24	8/21	8/28	9/4	9/11		