

羽村市スイミングセンター フィットネスプログラム (2021.2.1~)					
曜日	時間	事業名	場所	参加費	運動強度
火曜日	9:30-10:30	香りでリフレッシュヨガ	第二会議室	800円	★
	11:00-12:00	ZUMBA	トレーニングルーム	800円	★★★
	19:00-20:00	ZUMBA	トレーニングルーム		★★★★
	20:15-21:15	リラックスナイトヨガ	第二会議室	800円	★
水曜日	11:00-12:00	ゆったり健康ヨガ	第二会議室	800円	★
	14:00-15:00	マーシャルアーツ	トレーニングルーム	500円	★★
木曜日	9:30-10:30	Hula pa'ina(フラ パイナ)	第二会議室	800円	★★
	13:45-14:45	いきいき健康サークル		500円	★
	19:00-20:00	リラックスナイトヨガ		800円	★
金曜日	11:00-12:00	香りでリフレッシュヨガ	第二会議室	800円	★
土曜日	11:00-12:00	ZUMBA	トレーニングルーム	800円	★★★★
月曜日	休館日 (祝日除く)				

#### トレーニングルームのプログラム

##### 【ZUMBA】

ラテン系の音楽に合わせて踊り、楽しみながら大量のカロリーを消費する事が出来るダンスエクササイズです。性別・ダンス経験に関係なく、誰でも楽しく踊ることができます。

##### 【マーシャルアーツ】

音楽に合わせて、パンチ・簡単なキックの格闘技技術とフィットネス動作を組み合わせた動きで身体を引き締めていきます。体幹トレーニングも行います。

#### 第二会議室のプログラム

##### 【香りでリフレッシュヨガ】

アロマの香りに包まれながら、ヨガを行います。嗅覚は脳を刺激して、ホルモンバランスや免疫反応に影響を与えるので心を安定させる効果があります。

##### 【Hula pa'ina(フラ パイナ)】

フラダンスの動きを取り入れたエクササイズです。南国の気分を味わい、楽しみながらお腹まわりを引き締めていきます。

##### 【いきいき健康サークル】

無理のない簡単な筋力トレーニングやストレッチを行い、運動不足解消・転倒防止に効果的です。トレーニングが初めての方でも安心して気軽に行えます。

##### 【リラックスナイトヨガ】

音楽に癒されながら、無理のないヨガのポーズ・呼吸法を行っていきます。心と体を整えていくのでリラックス効果が期待できます。

※裏面に注意事項があります

## <レッスン参加にあたってのお願い>

- ◇2階受付にてお申し込み下さい。(フィットネスプログラム開始1時間前より申し込み受付開始)
- ◇37.5度以上の熱がある方のご参加はご遠慮ください。
- ◇お食事直後の方、体調のすぐれない方はご遠慮ください。
- ◇持病をお持ちの方は医師にご相談の上お申込みください。
- ◇フィットネスプログラムは中学生から参加することができます。
- ◇各フィットネスプログラムは先着10名となります。
- ◇担当のインストラクターが変更となる場合がございます。
- ◇教室の開催、内容が変更となる場合がございます。
- ◇トレーニングルーム内での写真および動画撮影は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- ◇フィットネスプログラム中も密にならないようお客様同士の距離を保つようお気を付けてください。
- ◇更衣室のご利用は、密にならないよう譲り合ってご利用ください。

#### ♪持ち物♪

- 運動のできる服装
  - ・身体をあまり締め付けない柔軟性のある服装をご用意ください。
  - ・ジーンズは不可とさせていただきます。
- タオル
- 室内専用靴(トレーニングルーム利用の方)
- 飲み物※冷水器は感染防止対策の為、トレーニングルーム前自動販売機をご利用ください。
- マスク※フィットネスプログラム中もマスクの着用をお願い致します。

スイミングセンターの  
ウェブサイトアクセスは  
こちらからどうぞ!!  
[www.hamura-sc.jp/](http://www.hamura-sc.jp/)



お問い合わせ TEL 042-579-3210