

品川区立総合体育館

トレーニング室 ご利用方法

◆オープンプログラム：各クラス1回400円で参加できます。

プログラム名	時間	強度	難易度	内容
ベビーとママのボディメイク体操（0歳）	45分	★	★	産後の身体の回復・リフレッシュ・運動不足解消のための親子で楽しむクラスです。
楽しくエクササイズ	45分	★	★	ストレッチで、ほぐし、緩めるを中心に筋トレや簡単なエアロビクス風でエクササイズします。
やさしいエアロビクス	45分	★	★	初めての方にお勧めのエアロビクス。足腰にやさしいクラスです。
骨盤調整&やさしいヨーガ	45分	★	★★	呼吸と動きを合わせながら様々なポーズを行なっていき、全身の筋肉を刺激していきます。
親子フィットビート体操（2歳～4歳）	45分	★	★	音楽とともに様々な動作・運動を融合させ、親子で楽しく遊びながら運動習慣を身につけていきましょう。
カラダ快調健康体操	45分	★	★	軽い有酸素運動と肩こり・腰痛改善のエクササイズやストレッチを行います。
こどもバレエ（4～6歳）	45分	★	★	基礎からゆっくり丁寧に教えていきます。音楽と共に色々なステップや役割に挑戦し、踊る事の楽しさを一緒に見つけましょう
こどもバレエ（小学生）	45分	★	★	
朝のいきいき体操	45分	★	★	簡単なリズム体操とダンベルを使った筋力トレーニングを行ないます。
かんたん体操&筋トレ	45分	★	★	体力維持・向上を目的にリズム体操、機能体操、筋力トレーニングを行ないます。
背骨コンディショニング	45分	★	★	ストレッチと筋トレを使って姿勢の調整をします。
かんたんエアロ	45分	★	★	シンプルなエアロビクス動作を行います。脂肪燃焼持久力向上に効果的です。
土曜午後のピラティス	45分	★	★	身体の歪みを調整するエクササイズとストレッチで身体を気持ちよく伸ばします。
かんたんエアロ&腹筋	45分	★	★★	基本的なエアロビクスと腹筋運動を組み合わせるクラスです。
ヨーガストレッチ	45分	★	★	呼吸法を取り入れ、気持ちよく筋肉を伸ばしていきます。
ボディパンプ（夜の筋トレ）	45分	★★	★★★	バーベルを使い、音楽に合わせて身体を動かし、無理なく効率よく全身を鍛えます。
ボディコンバット	45分	★★	★★★	世界のいろいろな格闘技の要素を取り入れた脂肪燃焼プログラムです。

・★が多いクラスは慣れている方にオススメです。

◆祝日のオープンプログラムは特別プログラムで行う事がございます。

◆コース型プログラム

- ・4ヶ月（14回または10回）の定期型・定員制のミニスクールです。
- ・ご都合の良い曜日・時間帯で、目的に合わせてクラスを選べます。
- ・運動が初めての方や久しぶりの方にオススメの『入門』や『はじめて』のクラスから、少し慣れてきた方にピッタリのクラスまで、様々なレベルから選べます。
- ・空のあるクラスは体験も出来ます。（1コース1回限り¥500～¥700）
- ・体験ご希望の方は受付にて実施日をご確認下さい。
- ◆都合によりプログラム内容・時間・担当者が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
- ◆レッスン途中からの参加は大変危険です。安全管理上、開始時間を過ぎてのご参加はお断りさせていただきます。

◆フリー利用

- ・フリー利用時間1回200円でご利用できます。
- ・エアロバイク、ストレッチマット、ダンベル（1～8kg）
- ・ストレッチボール・バランスクッション・竹踏み
- ・利用は表面の『トレーニング室フリー利用時間』のみになります。
- ・1階受付で『参加利用登録証』を作成し、券売機でフリーチケットをお買い求めのうえ、ご参加ください。
- ◆祝日のフリー利用はありません。

●利用時にお持ち頂く物●

- 運動が出来る服装、ロッカー代（10円）
- 室内用トレーニングシューズ、水分補給用のペットボトル。
- ※室内用トレーニングシューズ不要プログラムもあります。
- ヨーガ、ピラティス、ボディバランス、フラダンス、タヒチアンダンス、背骨コンディショニング
- ※バレエに関わるプログラムは出来るだけバレエシューズをご用意ください。
- ※太極拳・フラメンコの持ち物は担当講師にご相談ください。

- ◆トレーニング室は義務教育期間を終了した満15歳以上の方（親子体操、こどもバレエを除く）のご利用となります。
- 妊娠されている方、酒気帯びの方、医師に運動を禁止されている方はご利用になれません。