

サン町田旭体育館 自由参加教室

(受付TEL)042-720-0611

(HP)https://information.konamisportsclub.jp/trust/machida_sports/

開催日程については、体育館予定表またはサン町田旭体育館ホームページをご確認ください。

また、急遽中止・変更することもありますので、必ず最新情報をご確認ください。

【対象】18歳以上で市内在住・在勤・在学の方。

【参加費】大人：410円、高齢者(65歳以上)・障がい者：200円、◎は600円

※当日受付します。直接会場へお越しください。(ただし、安全確保のため、人数制限を行う場合もあります)

※必要な道具・シューズ等は各自持参してください。

名称		開催日	時間	場所	内容
初級ヨガ	①	隔週月曜日	9 : 45 ~ 10 : 35	多目的室	初めての方でも楽しくヨガポーズを取ることが出来ます。
	②	木曜日	9 : 15 ~ 10 : 05		
中級ヨガ	①	隔週月曜日	11 : 00 ~ 11 : 50	多目的室	初級レベルからさらに柔軟性・体幹の意識を深め、ひとつひとつのポーズとじっくり向き合いながら身体機能向上や集中力UPを目指します。
	②	木曜日	10 : 25 ~ 11 : 15		
太極拳	①	隔週月曜日	9 : 15 ~ 10 : 05	会議室	基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力の向上を図ります。
	②	木曜日	9 : 15 ~ 10 : 05		
エアロビクス	①	火曜日	13 : 45 ~ 14 : 35	多目的室	弾む動きも織り交ぜながら、楽しく音に合わせて動きます。持久力もアップ。
	②	水曜日	19 : 00 ~ 19 : 50		
	③	土曜日	11 : 00 ~ 11 : 50		
ラテンエアロビクス		火曜日	12 : 15 ~ 13 : 05	会議室	ダンスを取り入れたエアロビクスにより、楽しみながら健康増進を図ります。 ZUMBAよりやさしめに構成されています。アクティブシニアや初めての方が参加しやすいダンスクラスです。
◎ZUMBA GOLD	19 : 30 ~ 20 : 30				
◎ZUMBA		水曜日	9 : 00 ~ 10 : 00	多目的室	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンを中心に様々なステップの入門クラスです。シェイプアップに効果的です。
バレトン			9 : 15 ~ 10 : 05	会議室	バレエ、フィットネス、ヨガの3つの動きを取り入れたレッスン。運動量が多めです。
健康体操 強度★★			11 : 30 ~ 12 : 15	多目的室	ストレッチ・簡単なリズム体操・手ぬぐい体操を行います。※手ぬぐいかタオルをご持参ください。
◎ボディコンバット			13 : 50 ~ 14 : 50	多目的室	全身運動を行うキックボクシングクラス。ストレス発散、心肺機能向上、筋力UPが期待できます。身体の引き締め効果があります。
◎ボディパンプ	①	水曜日	12 : 35 ~ 13 : 35	多目的室	世界で一番人気のパーベルエクササイズ。スクワットをはじめとし、全身を鍛えシェイプアップするのに最適なプログラムです。
	②	土曜日	9 : 30 ~ 10 : 30		
卓球		木曜日	9 : 30 ~ 11 : 30	アリーナ	初心者を対象に、基本技術の実技指導とゲームを行います。
バドミントン		火曜日	9 : 30 ~ 11 : 30	アリーナ	
骨盤調整		木曜日	11 : 35 ~ 12 : 20	多目的室	骨盤周辺の筋肉を鍛え、姿勢の改善や腰痛予防、身体の正しい使い方を覚え、バランスを整えます。
ストレッチポールエクササイズ		金曜日	9 : 00 ~ 9 : 50	多目的室	円柱型のポールを使い、脊柱・骨盤を調整し、アライメントを整えます。関節可動域改善、リラクゼーション効果が期待できます。
エアロ&骨盤底筋			10 : 00 ~ 10 : 50	多目的室	音楽に合わせて全身運動を行います。更に骨盤底筋トレーニングにより、身体の不調と姿勢改善に効果が期待できます。
自重トレーニング			11 : 00 ~ 11 : 50	多目的室	自分の体重を利用したトレーニング。スクワットや腕立て伏せ等の種目を正しいフォームで行い運動効果を高めます。
リラックスヨガ		土曜日	9 : 30 ~ 10 : 20	会議室	座位や仰向けで行うアーサナを中心に構成されたクラスです。柔軟性やリラックスを得たい方にお勧めです。
美ボディヨガ			10 : 30 ~ 11 : 20	会議室	綺麗な姿勢を意識しながら筋肉を刺激するアーサナを中心に構成されたクラスです。