

12月 2019 TATEYAMA SPORTS PARK CLASS FOR HEALTH SCHEDULE

館山健康教室 日程表



●動きやすい服装でご参加ください。●必要に応じて飲料水、タオルなどをご持参ください。●参加料は当日、受付にてお支払いください。●保険料は参加料に含んでおりますが、レッスン中の体調管理は自己責任にてお願い致します。●受付は教室開始5分前までにお済ませください。時間に遅れる場合は必ずご連絡ください。事前のご連絡がなく、時間に遅れた場合はキャンセル扱いとなる場合があります。

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
1	2	3	4	5	6	7
ポール ウォーキング 14:30~16:00 (鎌田)	休館日		ナイトヨガ スローフロー 19:30~20:45 (SAYAKA)	骨盤調整ヨガ 10:30~11:45 (SAYAKA)		ストレッチ 13:30~14:30 15:00~16:00 (SAYAKA)
8	9	10	11	12	13	14
ノルディック ウォーキング 14:30~16:00 (鎌田)	休館日		骨盤調整ヨガ 19:30~20:45 (SAYAKA)	リフレッシュ ストレッチ&ヨガ 10:30~11:45 (SAYAKA)		ストレッチ 13:30~14:30 15:00~16:00 (SAYAKA)
15	16	17	18	19	20	21
ピラティス 13:30~14:30 (山田) メンズヨガ 14:45~15:45 (山田)	休館日 1月分 健康講座予約日 (15:00~)	ポール ウォーキング 14:30~16:00 (鎌田)	ナイトヨガ スローフロー 19:30~20:45 (SAYAKA)	骨盤調整ヨガ 10:30~11:45 (SAYAKA)	Wai Wai キックボクシング 10:30~11:45 (榎本)	ストレッチ 13:30~14:30 15:00~16:00 (SAYAKA)
22	23	24	25	26	27	28
	休館日		骨盤調整ヨガ 19:30~20:45 (SAYAKA)	リフレッシュ ストレッチ&ヨガ 10:30~11:45 (SAYAKA)	ノルディック ウォーキング 14:30~16:00 (鎌田)	ストレッチ 13:30~14:30 15:00~16:00 (SAYAKA)
29	30	31	1	2	3	4
休園日	休園日	休園日				

【回数券ご購入の方へ～期限延長のご案内～】

2019年9月8日以前にご購入いただいた回数券の有効期限を2か月延長させていただきます(※通常の有効期限は3か月ですが5か月目まで有効となります)。例:購入日が7月10日の場合→12月9日まで有効
ご不明な点はお近くの係員までお尋ねください。

12月分の申込開始日時は11月18日(月)15:00~となります。

翌月分の予約開始日は毎月第3月曜日です。(※第3月曜日が祝日の場合、翌日の第3火曜日)15:00より受付開始(当日は電話のみの受付となり、窓口は翌日9:00からとなります)※各教室とも先着順です。定員になり次第キャンセル待ちとなります。



太陽と水と緑のスポーツ広場

千葉県立館山運動公園

指定管理者 一般財団法人千葉県まちづくり公社

お問合せ・お申込み ◆◆受付時間9:00~20:30◆◆

TEL:0470-28-1340 / FAX:0470-28-1902

HP : www.cue-net.or.jp/kouen/tateyama/



骨盤調整ヨガ

骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かすことによってゆがみを調整し、正しい位置にリセットしていきます。初めての方、シニアの健康づくり、体力に自信がないという方に最適なプログラムです。



Level	★★
Time	75分
定員	30名
クラス	A

リフレッシュストレッチ & ヨガ

ゆったりとしたストレッチで、効率的にカラダの各部分にアプローチ。徐々にヨガのポーズに入りカラダ全体に働きかけていきます。ヨガに自信のない方から、さらにレベルアップを目指している方までどなたでもご参加いただけます。終わった後には心身ともにスッキリ、リフレッシュ！



Level	★
Time	75分
定員	30名
クラス	A

ナイトヨガスローフロー

呼吸に合わせて流れるように、ゆっくりとポーズを行うのが特徴です。連続的にポーズを行うので集中力が高まるとともに、深いリラックス効果も得られます。血流やリンパの流れを促して、インナーマッスルを鍛える効果も。気持ちよく身体を動かし、心地の良い夜の時間を過ごしましょう。



Level	★★
Time	75分
定員	30名
クラス	A

ピラティス

身体の深層部にあるコアマッスル。これらを鍛える事で体のバランスが良くなり、姿勢の歪みを整え、細くしなやかに、今以上の美しいボディーラインとパフォーマンスを目指すエクササイズです。



Level	★★
Time	60分
定員	30名
クラス	A

メンズヨガ

体幹を鍛え、柔軟性を養うことで姿勢が整い、見た目の印象に変化をもたらします。スポーツを楽しむ方のパフォーマンスアップや怪我予防にも効果的です。体の柔軟性に自信がない方でも安心してご参加いただけます。※女性の方でも参加OKです。



Level	★★
Time	60分
定員	30名
クラス	A

ストレッチ

日常では動かない筋肉や、仕事や家事で固まってしまう筋肉、スポーツで疲労した筋肉を、ストレッチしていくことで、深いリラックス効果が得られます。初心者の方にも無理なく心地よく伸ばせるプログラムです。



Level	★
Time	60分
定員	35名
クラス	B

ポールウォーキング

専用のポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かします。さらにカラダの回旋運動により、お腹まわりもシェイプアップ！膝や腰にかかる負担も軽減されるので、年齢を問わず誰でも楽しみながらご参加いただけます。



Level	★★
Time	90分
定員	5名
クラス	B

ノルディックウォーキング

ポールで地面を押しながら進むことによってポールウォーキングに比べて前方への推進力が増し歩幅が広がります。ダイエットやシェイプアップはもちろんのこと、より強度を上げたフィットネスウォークを目指したい方や、ランニングのフォーム改善に役立てたい方などにおすすめです。



Level	★★★
Time	90分
定員	5名
クラス	B

A ……参加料（税込）1,000円⇒回数券4,000円（5回分）使用で800円/回

B ……参加料（税込）600円⇒回数券2,500円（5回分）使用で500円/回

※ポール・ノルディックウォーキングは別途ポールレンタル料（200円）がかかります。

※運動強度の目安：★とても楽～楽／★★楽～ややきつい／★★★ややきつい