

令和2年度 草加フィットネスクラブの内容と定員について

～健康のために、運動を楽しく継続していただくことを目的としたクラブです～



コースの種類	Aコース	記念体育館・市民体育館のプログラムへ参加できます。
	Bコース	温水プール・市民体育館のプログラムへ参加できます。
	施設追加	AコースまたはBコースに申込後、「施設追加」に申込することで、全施設のプログラムへ参加できます。

<プログラム内容について>

★マーク：運動強度 弱い←★・★★・★★★・★★★★・★★★★★・★★★★★★→強い

記念体育館	ボクシングエクササイズ ★★★★★	月	19:15-20:15	月2～3回	定員30名	柳瀬尚美	
	パンチやキックのコンビネーションで脂肪燃焼！						
	シェイプアップ ★★★★★	火	11:15-12:15	月2～3回	定員45名	岩崎伸枝	
	エアロビクスと筋カトレーニングで健康で引き締まったボディを！						
	サーキットトレーニング ★★★★	水	11:30-12:30	月2～3回	定員45名	スポーツ協会職員	
	筋カトレーニングを中心に有酸素運動もミックス！						
	ヨガ(9～11月) ★	水	11:30-12:30	月2～3回	定員30名	大久保奈穂	
	呼吸法を身につけ、心身のリラクゼーションを図ります						
エアロビクス ★★★★	木	9:30-10:30	月2～3回	定員45名	藤澤律子		
はじめての方でも安心して参加できるエアロビクスです。							
ズンバ★★★★	木	19:15-20:15	月2～3回	定員30名	高橋ルミ		
世界の音楽に合わせて楽しくダンス！							
コアストレッチ&ダンス ★★	金	11:15-12:15	月2～3回	定員45名	中井多恵子		
柔軟性を養うストレッチと音楽に合わせてダンスをします。							
市民体育館	おはようストレッチ ★	水	9:00-9:50	月2～3回	定員70名	肥高史恵	
	1日の始まりにストレッチやリズム体操で基礎代謝を上げましょう。						
バランス&コアトレーニング ★★★★	木	19:30-20:30	月2～3回	定員20名	吉田伸一		
話題のコアトレやアクティブトレーニングで筋力UP！							
市民温水プール	シェイプアップアクア ★★★★★	火	11:10-12:00	月2～3回	定員50名	海津美弥子	
	水中で音楽に合わせて有酸素運動を行います。						
	水中健康トレーニング ★★	水	14:00-14:45	隔月1回(奇数月)	定員30名	スポーツ協会職員	
	道具を使った水中での健康トレーニングを行います。						
	種目別水泳 ★★	水	19:30-20:30	月2～3回	定員30名	高橋道子・小野由香・田中聡	
	月ごとにテーマ・種目を変えて4泳法にチャレンジ！						
	ミットアクア ★★★★	木	11:00-11:50	月2～3回	定員50名	海津美弥子	
	水掻きに似たグローブをつけ、水の抵抗を利用した水中運動を行います。						
	やさしいスイムトレーニング ★	木	14:00-14:45	隔月1回(偶数月)	定員10名	スポーツ協会職員	
	レベル別メニューを実施し泳力と体力を養いましょう。						
ロングスイム&ワンポイントアドバイス ★★★★★	金	10:30-11:30	月2～3回	定員30名	高橋道子		
ロングスイムはもちろん、泳法練習やスイムトレーニングを行います。							
ゆったりアクア&水中ウォーキング ★★	金	14:00-15:00	月2～3回	定員50名	田中聡		
水の特性を活かして、ひざ肩腰に負担なく全身運動を行います							
げんきが出るアクア ★★★★★	金	20:00-20:50	月2～3回	定員30名	海津美弥子		
音楽に合わせて元気よく身体を動かします。							
自主練！スイム&水中ウォーキング ★～	日	18:00-20:45	月2～3回	定員15名			
日曜日の夜はプールの日！自分のペースで健康の維持・増進に努めましょう！							

※プログラム定員数は状況により変更する場合があります

