栗山公園健康運動センター プログラム

◆ 栗山公園健康運動センター【通年制】フロア(成人)教室 4月～

教室名	曜日	時間	定員	回数	料金(税込)	対象	内容
低負荷バランス体操	月	13:30～14:30	8	各クラス1～5回	820～4,100	60歳以上	大きなバランスボールに座ったり、下半身のトレーニングを行なったり、バランスを高めていきます。どなたでも楽しみながら、筋力の向上ができます。
ぐらぐたっ体操	火	9:30～10:30	8		820～4,100	60歳以上	転倒予防に向けた下肢の筋力向上を目指します。ぐらぐらする身体をピタッと止める強い下半身を作ります。
健康体操50分	水	13:10～14:00	8		710～3,590	60歳以上	健康体操50分間。楽しみながら、あっという間に終わります。
健康体操	木	11:15～12:15	8		820～4,100	60歳以上	誰でもできる簡単な運動をリズムに合わせて行なったり、ゆっくりストレッチをしたり…柔軟性・巧緻力を養い、相良く筋力を強化します。笑顔でできます。
ヨガ	月	11:00～12:00 12:15～13:15	8		920～4,620	高校生以上	自然な呼吸法でポーズをとることにより、精神的・肉体的安定が得られます。筋肉・関節を柔軟にし強化します。
骨盤調整ヨガ	水	18:30～19:30	8		1,130～5,650	高校生以上	骨盤のねじれやゆがみ、開閉を整えるポーズをとり、骨盤の調整をはかるヨガです。
Yin Yan(陰陽)ヨガ	水	19:45～20:45	8		1,130～5,650	高校生以上	陰ヨガで筋肉の力を使わず、1つのポーズを長くキープし、柔軟性を高めます。さらに陽ヨガで筋肉のストレッチと強化を行ない、陰と陽のバランスをとります。
リセットヨガ	日	10:00～11:00 11:15～12:15	8 30		1,130～5,650	高校生以上	呼吸とポーズにより腰痛や肩こりなどの様々な不調を改善し、ヨガを通してリセットします。
ピラティス	月 火 水 木	14:45～15:45 19:30～20:30 11:00～12:00 11:00～12:00 12:20～13:20	8		920～4,620	高校生以上	腹式呼吸をしながら、身体の内側の筋肉(コア)に焦点をあててエクササイズを行ないます。肩甲骨・骨盤を安定させ、姿勢の改善美しいボディラインを作りましょう。
アロマピラティス	水	9:30～10:30	8		920～4,620	高校生以上	アロマの心地よい香りのなかでゆったりとピラティスを行ないます。
バレトン	火 木	13:10～14:00 13:30～14:20	8		820～4,100	高校生以上	フィットネス(身体の表面に落る大きな筋肉を鍛える)+バレエ(姿勢の維持に必要な内側の筋肉をつける)+ヨガ(呼吸をコントロールによる自律神経を図る)、この3つの要素を取り入れてバランスを整え、代謝のよい身体を作ります。たっぷり汗をかきましょう。
おなかすっきり	火	14:15～15:15	8		920～4,620	高校生以上	おなか周りに焦点をあて、トレーニングを行ないます。メタボの気になる男性にもおすすめ。
腰痛改善	木	14:30～15:30	8		920～4,620	高校生以上	身体の姿できる限を保持するために体幹を鍛え、筋緩りのストレッチなどを行ないます。じっくりと腰痛を改善していきましょう。
かんたんエアロ	木	9:10～10:00	8		820～4,100	高校生以上	エアロビクスの基本のステップで楽しく有酸素運動。そして気持ちよく汗をかきます。
ボディケア(腰痛改善)	土	11:00～12:00	8		920～4,620	高校生以上	全身をバランスよくトレーニングすることで、身体の不調を改善を目指します。特に腰回りの筋肉強化をし、腰痛改善も行ないます。
ボクシングエクササイズ	土	16:00～17:00 19:00～20:00	6		920～4,620	高校生以上	シャドーボクシングやミット打ちなど、本格的なボクシングに近いトレーニングを行います。

◆ 栗山公園健康運動センター【通年制】フロア(成人・親子・キッズ)教室 4月～

教室名	曜日	時間	定員	回数	料金(税込)	対象	内容
ベビー&ママヨガ	水	14:15～15:30 15:45～17:00	8	各クラス1～5回	1,640～8,220	1ヶ月～12ヶ月までの乳幼児とママ	生後1～12ヶ月までの赤ちゃんとお母さん。(1ヶ月検診後、特に問題のない母子)。赤ちゃんママのスキンシップを通して行なうベビーヨガで親子の信頼関係が深まります。ママも出産後のボディラインを整えてすっきりと。
幼児体操	火 土	15:30～16:30 9:30～10:30	8		920～4,620	4歳～未就学児	4歳～未就学児。鉄棒とマットを練習します。元気に楽しくからだを動かします。
苦手克服	火	16:45～17:45	8		920～4,620	小学1～3年生	小学生対象。鉄棒の逆上がり、マットでの前転・後転中心に練習します。

◆ 栗山公園健康運動センター【1回制】フロア(成人)教室 4月～

教室名	曜日	時間	定員	料金(税込)	対象	内容
にこにこ腎筋	月	9:30～10:30	8	820	高校生以上	筋力アップで基礎代謝アップ。アンチエイジングのために笑顔でできる低力トレーニング
しなやかバランスアップ45	火	12:15～13:00	8	510	高校生以上	腹式呼吸をしながら、身体の内側の筋肉(コア)に焦点をあてエクササイズを行ないます。肩甲骨・骨盤を安定させ、姿勢の改善美しいボディラインを作りましょう。
しなやかバランスアップ	火	19:00～20:00	8	820	高校生以上	
アロマピラティスリラックス	金	19:30～20:30	8	820	高校生以上	アロマの心地よい香りのなかでほぐしを中心に身体を整えるピラティスを行ないます。
木曜！体幹トレーニング	木	19:15～20:00	8	350	高校生以上	バランスボールやスモールボールを使って、腹筋・腰廻りを鍛えていきます。
週末！体幹トレーニング	土 日	13:00～13:45	8 30	350	高校生以上	バランスボールやスモールボールを使って、腹筋・腰廻りを鍛えていきます。

栗山公園健康運動センター【通年制フロア教室】募集方法とご案内

■ 週年制フロア教室は、登録取消を申し出ない限り継続してご参加いただける教室です。

■ 途中参加も可能ですが、既に参加されている方を優先した内容となります。了承のうえご参加下さい。

■ 教室開催時間内に準備体操等も含みます。

◆ 教室の諸注意(フロア教室)
- 開始時間10分前からご入場いただけます。
- ご退場は終了時間後10分以内でお願い致します。
- 毎回、教室参加証を1階フロントにてご提示下さい。
- 着替えは地下1階ロッカールームでお願いします。
- 貴重品等の管理はご自分で責任をもってお願い致します。
- 当施設では、貴重品の破損・紛失の責任は負いかねます。
- お休みの場合は、なるべくご連絡ください。

◆ お支払いについての制注意
- 月謝は1ケ月単位の前納制です。前月20日までに翌月分の月謝をお支払ください。※受講月、7日までにお支払がない場合は除籍とさせていただきます。
- 月謝は教室単価×開催回数で算出されます。(開催回数は別紙カレンダーにて毎月ご確認ください。)
- 現金以外(クレジットカード、口座引き落とし、振込など)の取り扱いはございません。予めご了承下さい。
- お支払い後は、お客様のご都合による返金は致しかねますので、予めご了承ください。

◆ 所属クラスの変更・お休みについて
- 月途中の所属クラスの変更は不可となります。
- 所属クラスの変更を希望される場合は、前月末日までにご来館して手続きをして下さい(電話受付不可)。お手続きに来られる際には必ずスクールノートをご持参ください。
- 振替はございません。

◆ 登録の取消について
- 登録取消を希望される場合は前月末日までにご来館の上、「登録取消届」をご提出下さい(電話受付不可)。お手続きに来られる際には必ずスクールノートをご持参ください。休会制度はございません。

◆ その他注意事項
- スクールノート裏面に記載されている諸注意をよくお読みの上、ご参加願います。
- 住所、電話番号等の変更は1F受付へお申し出下さい。ただし、受講者の名義変更はできません。
- 更衣室ロッカーは施錠に100円玉が必要です。(リターン式ですので後に返却されます)
- お客様のご事情によるスクールノートの再発行は有料(1件100円)です。担当にご注意願います。
- 教室中の撮影(写真・ビデオ)は、ご遠慮下さい(指導員許可のある時のみ可能です)。

【1回制教室】
- 1週間前よりご予約をお受け致します。(電話可)。
- ご予約当日、受付にて料金をお支払いのうえ、教室にご参加ください。
- 当日でも満員でなければ、ご参加いただけます。

【ビジター利用】
- 当日、教室に空きがある場合は各教室、1回参加料金プラス300円でビジター参加ができます。1週間前よりご予約できますが、当日満員の場合は予約キャンセルとなります。

◆ 栗山公園健康運動センター【通年制】水泳(成人・キッズ)教室 4月～

教室名	曜日	時間	定員	回数	料金(税込)	対象	内容
幼児水泳	火 水 金	11:00～12:00 13:50～14:50 9:50～10:50	8	各クラス1～5回	920～4,620	おむつのとれた幼児	水遊びの中で水に慣れ親しみ、もぐる・浮く覚えます。
Jr水泳 A1	月	14:50～15:50	15		920～4,620	年中(相当)～小学生	水なれ・けのび・せうきが(一人でできる)を目標に練習します
Jr水泳 A2	月	15:50～16:50	15				
Jr水泳 A	木	16:50～17:50	15				
Jr水泳 B1	月	14:50～15:50	20		920～4,620	年中(相当)～小学生	キック中心の練習で5・-10Mまで。クロール・背泳ぎの基本を練習します。
Jr水泳 B2	月	15:50～16:50	20				
Jr水泳 B	木	17:50～18:50	20				
Jr水泳 C	月 金	16:50～17:50	20		920～4,620	小学生	面か浴りクロール、呼吸つきクロール20M、背泳ぎ20Mを習得するためのクラスです。
Jr水泳 D	月 金	17:50～18:50	15		920～4,620	小学生以上	正しい姿勢を保ち、キック・呼吸・コンビネーションを集中して練習します。
Jr水泳 E	火	17:50～18:50	15		920～4,620	小学生以上	個人メドレー(4種目)、各種目ターンの練習を行います。
クロール&背泳ぎ(初級)	火	13:00～14:00 14:00～15:00	12		920～4,620	高校生以上	初級者向けプログラム。クロールと背泳ぎを中心に少しだけ平泳ぎの導入を行ないます。
アクアビクス	月 木	10:00～10:45 11:00～11:45	20		820～4,100	高校生以上	水の抵抗を活かし、筋力アップやシェイプアップ効果が望める教室です。
成人水泳(初級)	月	19:00～20:00	15		820～4,100	高校生以上	クロール中心に泳ぐ姿勢とリズムを大切に練習していく教室です。
成人水泳(中級)	火 木	19:00～20:00 19:45～20:45	15		820～4,100	高校生以上	より長くクロール、背泳ぎを泳げることを目標とします。
ストレッチ&水中ウォーキング	水	12:30～14:00	10		920～4,620	高校生以上	最初の30分は室内でストレッチ、その後プールでウォーキングを行います。一石二鳥のプログラム。

◆ 栗山公園健康運動センター【1回制】水泳(成人)教室 4月～

教室名	曜日	時間	定員	料金(税込)	対象	内容
アフター8スイム	月	20:00～20:45	15	820	高校生以上	月1回テーマを決めて、泳法を練習します。何をするかは来館前にお問い合わせください。
簡単ストレッチ&水中ウォーキング	木 金	12:00～12:45 11:00～11:45	10	510	高校生以上	プールサイドでストレッチをした後、水中ウォーキングを行います。泳ぐのが苦手な方、健康づくりを目的の方にあススメ。

栗山公園健康運動センター【通年制水泳教室】募集方法とご案内

■ 通年制教室は、登録取消を申し出ない限り継続してご参加いただける教室です。

■ Jr水泳教室では年に数回進級テストを行い、栗山公園独自の級を認定しその級をもとにクラスレベル【Jr水泳A・B・C・D・E】を決定します。テスト日程は、事前にお知らせを配布いたします。

■ 教室開催時間内に準備体操等も含みます。

◆ お支払いについての諸注意
- 月謝は1ケ月単位の前納制です。前月20日までに翌月分の月謝をお支払ください。※受講月7日までにお支払がない場合は除籍とさせていただきます。
- 月謝は教室単価×開催回数で算出されます。(開催回数は別紙カレンダーにて毎月ご確認ください。)
- 現金以外(クレジットカード、口座引き落とし、振込など)の取り扱いはございません。予めご了承下さい。
- お支払い後は、お客様のご都合による返金は致しかねますので、予めご了承ください。

◆ 所属クラスの変更・お休みについて
- 月途中の所属クラスの変更は不可となります。
- 所属クラスの変更を希望される場合は、前月末日までにご来館して手続きをして下さい(電話受付不可)。お手続きに来られる際には必ずスクールノートをご持参ください。
- 振替はございません。

◆ 進級手続き
- テストに合格されますと進級手続きが必要となります。必ず前月末日までに手続きをお済ませください。

◆ 登録の取消について
- 登録取消を希望される場合は前月末日までにご来館の上、登録取消届、をご提出下さい(電話受付不可)。お手続きに来られる際には必ずスクールノートをご持参ください。休会制度はございません。

◆ その他注意事項
- スクールノート裏面に記載されている諸注意をよくお読みの上、ご参加願います。
- ジュニア水泳教室のみ、指定帽子をご購入いただきます。(水照は推奨水照がございます。)
- 住所、電話番号等の変更は1F受付へお申し出下さい。ただし、受講者の名義変更はできません。
- 持ち物:水着・水泳帽・ゴーグル(任意)・タオル・スクールノートをご持参下さい。
- 更衣室ロッカーは施錠に100円玉が必要です。(リターン式ですので後に返却されます)
- お子様の着替えに保護者様がつきそわれる場合、一般利用者との親睦を避けるためプール受付前でスタッフにお声掛けください。
- お客様のご事情によるスクールノートの再発行は有料(1件100円)です。管理にご注意願います。

【キッズ教室指定　水泳帽】

教室名	クラス別カラー	価格(税込)
Jr水泳A	オレンジ	300円
Jr水泳B	サックスブルー	
Jr水泳C	イエロー	
Jr水泳D	ブラック	
Jr水泳E		

【キッズ教室指定　水着】

商品	価格(税込)	サイズ
オールインワンワンピース(ルディース)	3,500円 3,200円	100/110/120/130/140/150cm S/M/L
トップス(男女共用)	1,350円 1,150円	100/110/120/130/140/150cm S/M/L
ロングパンツ(男女共用)	2,000円 2,100円	100/110/120/130/140/150cm S/M/L

◆ 教室の諸注意(プール教室)
- 教室開始時間15分前よりプール更衣室入場をお願いします。
- 教室終了時間30分後にはプール更衣室より退場し、プール受付に参加証の提示をお願い致します。
- 30分を超えるご利用については、プール一般利用1時間の料金をお支払頂く場合がございます。
- 一般利用、個体利用のお客様もいらっしゃいますので、上記のこと守ってご利用をお願い致します。
- 教室参加証は毎回、地下2階プールフロントにてご提示下さい。
- ロッカーは100円リターン式です。使用後の取り忘れにご注意ください。
- 教室参加の前には、必ずトイレに行きましょう。
- 観覧席は地下1階にございます。譲り合ってご利用ください。
- 忘れ物のお問合わせは電話、または地下2階プールフロントへ直接お尋ねください。
- レッスン中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた時は無理をせず、速やかに担当指導員にお申し出ください。
- 地震などの災害時には落ち着いて、指導員または施設スタッフの誘導に従い、避難してください。
- 貴重品等はご自分で責任をもって管理するようお願い致します。盗難・紛失等の責任は負いかねます。
- 伝染病等のおそれがある場合は参加を中止し、必ず医師の診断を受けてください。その場合、受講料の返金はできませんので予めご了承ください。
- お休みされる場合は下記連絡先にお電話ください。
- その他、ご不明な点などございましたら遠慮なくお問合わせください。

◆ ご用意いただくもの
- ● 水着　● キャップ(水泳帽)　● タオル　● ゴーグル(任意)

※お子様の持ち物には、お名前の記入をお願い致します。

◆ ジュニア水泳教室の入会基準
- ジュニア水泳ではお子様の技力に応じて、入会基準をもうけております。ご入会時には下記の基準表を確認のうえ、お申込下さい
- 初回体験レッスンを受講し、入会手続きとなります。

コース	練習内容	入会基準
ジュニアA	・顔に水をつける～潜るなど(水なれ) ・けのび、背浮き・板キックの練習(5m)	・水に抵抗がある、泳めてのお子様向け
ジュニアB	・けのびキック、背浮きキック(10m) ・平泳ぎ、クロール(10m)	・けのびの姿勢さバタ足で5m以上泳げる(ビート板有可)
ジュニアC	・クロール息継ぎの練習 ・背泳ぎの手回しの習得	・クロール息継ぎなし(ビート板可)で10m以上泳げる ・背浮きキック(腕は伸ばさない)で10m以上泳げる
ジュニアD	・平泳ぎ、バタフライの習得	・クロールで20m以上泳げる
ジュニアE	・個人メドレー(4種目)の練習 ・各種目ターンの習得	・クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで20m以上泳げる

◆ ビジター利用
- 当日、教室に空きがある場合は各教室、1回参加料金プラス300円でビジター参加ができます。1週間前よりご予約できますが、当日満員の場合は予約キャンセルとなります。

栗山公園健康運動センター:電話 042-382-1001