

メディアス体育館ちた・知多運動公園 定期スポーツ教室

メディアス体育館ちた

フィットネス教室【4~6月 10回制】【対象】16歳から70歳まで(71歳以上の方はご相談ください) 【全クラス共通の持ち物】運動ができる服装・タオル・飲み物(その他クラス別に必要なものは下記表をご確認ください)

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	参加費	クラス別に必要な持ち物
B-1	ストレス解消! リフレッシュヨガ	呼吸に合わせて心地よく体を動かし、体の疲れや緊張を和らげていきます。初めての方でも安心してご参加ください。ストレスを解消し、心身を整えていきましょう。	★	火	10:00~11:00	4月7日	6,000円 【10回分】	ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)
B-2	姿勢ととのう! 肩首スッキリ改善ヨガ	肩こりや首のだるさ、猫背が気になる方にぴったり!やさしい動きで、肩首をしっかりとほぐし、少しずつ姿勢を整えていきます。リラックスしながら、じんわり心地よいヨガ。体が軽くなり、日々の疲れをリセット。心も体もスッキリさせながら美姿勢を目指しましょう!	★	水	10:30~11:30	4月8日		ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)
B-3	シェイプアップ ボクシング	音楽に合わせてパンチを打ち込み、腕や背中を引き締めながら脂肪を燃焼。気持ちよく汗を流してストレスを発散しましょう。下肢の筋力トレーニングも行いながら全身をしっかりと動かすエクササイズです。	★★★	水	19:30~20:30	4月8日		室内用シューズ
B-4	リンパマッサージ＆ストレッチ	高齢の方、体力に自信がない方に適したエクササイズです。自分自身の力で歪みを整え、リンパを活性化することにより老廃物を排除し、代謝をあげています。また、可動関節と安定関節の機能を回復させます。	★	木	10:00~11:00	4月9日		ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)
B-5	いきいき! 健康体操	どなたでも参加できるエクササイズです。リズム体操で気分をリフレッシュ、心地よく汗を流し、体幹のトレーニングで姿勢を維持する筋肉を鍛えます。	★★	木	11:15~12:15	4月9日		室内用シューズ
B-6	代謝アップ! バレトン	バレエの要素をヨガとフィットネスを取り入れたエクササイズです。代謝アップ、インナーマッスルの向上、柔軟性の向上などが期待できます。	★★	木	18:15~19:15	4月9日		—
B-7	ココロ・カラダ整う Nightヨガ	「疲れが取れない」「よく眠れない」「リフレッシュしたい」… そんな方々にご参加いただきたい、ストレス軽減、リラクゼーション、柔軟性の向上などを目的としたエクササイズ。初めての方でも安心して参加できます。	★	木	19:30~20:30	4月9日		ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)
B-8	骨盤調整 お腹やせヨガ	ヨガのアーサナ、マッサージ、腹式呼吸などにより、お腹に意識を向けて、お腹痩せに導くプログラム。骨盤の周りを整えることによる内臓活動の活性化や腹筋群の起動を導き、お腹周りの筋肉ほぐしのマッサージを取り入れ、腹式呼吸でよりインナービューティーを促進します。	★	金	10:30~11:30	4月10日		ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)
B-9	脂肪燃焼! ソフトエアロビクス	初めての方でもご参加いただけます。軽いステップやウォーキングをしながらの脂肪燃焼を目的としたエクササイズです。エアロビクスで気持ちの良い汗を流しましょう。	★★	金	14:00~15:00	4月10日		室内用シューズ

お申し込み 3月4日(水)から受付いたします。参加費をご持参のうえメディアス体育館ちた受付にてお申し込みください。【参加料金について】参加料金は各教室の実施回数分の料金です。お支払い後の返金はいたしかねますので予めご了承ください。
【お申し込み受付時間】平日:午前9時~午後7時30分/土日祝日:午前9時~午後6時 ※月曜日休館(月曜が祝日の場合は翌平日が休館) 【その他】医師から運動を禁止されている方、妊婦の方は参加できません。

キッズ体操教室【月謝制通年教室】(4月1日スタート)

No.	教室名	内容	定員	曜日	時間	対象	参加費	持ち物・服装など
A-1	キッズ体操 幼児クラス	ボール、マット、跳び箱等を使い、身体を動かすことの喜びを身に付けるとともに、独立心、積極性、協調性、といった社会性の育成も行います。	10	水	16:00~17:00	年中・年長	5,000円 【月謝制】	・運動ができる服装 ・タオル ・飲み物 ・シューズ
A-2	キッズ体操 小学生クラス	マット・鉄棒・跳び箱だけでなくボール・縄跳び・運動あそびを取り入れスポーツのコツ・身体の操り方・身体の基盤作りなど総合的に子どもの運動能力を向上させるプログラムです。	12	水	17:30~18:30	小1~4年		

お申し込み 3月4日(水)から受付いたします。2ヶ月分月謝をご持参のうえメディアス体育館ちた受付にてお申し込みください。
【お申し込み受付時間】平日:午前9時~午後7時30分/土日祝日:午前9時~午後6時 ※月曜日休館(月曜が祝日の場合は翌平日が休館) 【教室について】キッズ体操は、通年制(月謝制)の教室です。

硬式テニス教室【4~7月 10回制】【対象】16歳から70歳まで(71歳以上の方はご相談ください)

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	参加費	持ち物・服装など
B-10	硬式テニス教室 初心者～中級	初めてテニスをやってみたい方、久しぶりにテニスをやりたい方、テニスの基本を学びたい方を対象にテニスの基礎を練習します。	★★	木	9:20~10:50	4月23日	9,000円 【10回分】	・テニスができる服装 ・テニスシューズ ・テニスラケット・タオル・飲み物

お申し込み 3月4日(水)から受付いたします。参加費をご持参のうえ知多運動公園クラブハウスにてお申し込みください。【参加料金について】参加料金は各教室の実施回数分の料金です。お支払い後の返金はいたしかねますので予めご了承ください。
【お申し込み受付時間】4~10月:午前9時~午後6時/11~3月:午前9時~午後5時 ※月曜日休場(月曜が祝日の場合は翌平日が休場) 【その他】医師から運動を禁止されている方、妊婦の方は参加できません。

小学生陸上教室【月謝制通年教室】(4月3日スタート)

No.	教室名	内容	定員	曜日	時間	対象	参加費	持ち物・服装など
C-1	小学生(低学年) 陸上教室	走る・跳ぶ・投げるの陸上競技の基礎から、短中距離走、幅跳び、高跳び、ハーダルなどの練習をします。走ることが苦手なお子さま、体力向上を目指したいお子さまも大歓迎です。	20	金	17:00~18:00	小1~3年	5,500円 【月謝制】	・運動ができる服装 ・タオル・飲み物・ ・シューズ・キャップ ・スパイク(お持ちの方)
C-2	小学生(高学年) 陸上教室		30	金	18:10~19:30	小4~6年		

お申し込み 3月4日(水)から受付いたします。2ヶ月分月謝をご持参のうえ知多運動公園クラブハウス受付にてお申し込みください。
【お申し込み受付時間】4~10月:午前9時~午後6時/11~3月:午前9時~午後5時 ※月曜日休場(月曜が祝日の場合は翌平日が休場) 【教室について】小学生陸上教室は、通年制(月謝制)の教室です。

フィットネス教室【4~6月 10回制】【対象】16歳から70歳まで(71歳以上の方はご相談ください) 【全クラス共通の持ち物】運動ができる服装・タオル・飲み物(その他クラス別に必要なものは備考欄をご確認ください)

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	参加費	クラス別に必要な持ち物
F-1	骨盤調整 お腹やせヨガ	お腹と骨盤を集中ケア♪じわっと身体に効くヨガです。骨盤安定で代謝アップ、深層筋にアプローチします。 じっくり動いて引き締めを実感してみましょう!	★	火	10:00~11:00	4月7日	6,000円 【10回分】	ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)
F-2	ピラティス		★	水	10:00~11:00	4月8日		ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)
F-3	Bodyシェイプ ボクシング		★★★	水	11:15~12:15	4月8日		室内用シューズ
F-4	はじめての やさしいヨガ		★	木	10:00~11:00	4月9日		ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)
F-5	エアロビクス		★★	木	11:15~12:15	4月9日		室内用シューズ
F-6	リンパマッサージ&ストレッチ		★	木	13:15~14:15	4月9日		ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)
F-7	Bodyシェイプ ボクシング		★★★	木	19:30~20:30	4月9日		室内用シューズ
F-8	ピラティス		★	金	19:00~20:00	4月10日		ヨガマットまたはバスタオル(マット無料貸し出しあり)

お申し込み 3月7日(土)から受付いたします。参加費をご持参のうえベティさんの家旭公園受付にてお申し込みください。【参加料金について】参加料金は各教室の実施回数分の料金です。お支払い後の返金はいたしかねますので予めご了承ください。
【お申し込み受付時間】午前9時~午後6時 ※月曜日休場(月曜が祝日の場合は翌平日が休場) 【その他】医師から運動を禁止されている方、妊婦の方は参加できません。

硬式テニス教室【4~6月 10回制】【対象】16歳から70歳まで(71歳以上の方はご相談ください)

No.	教室名	内容	運動強度	曜日	時間	開始日	参加費	持ち物・服装など
T-1	硬式テニス教室①	初めての方も大歓迎♪基礎を向上してテニスがもっと楽しくなる!ワランク上のテニスを目指します。「出来た!」を増やしてラリー やゲームの上達(スキルアップ)を感じて頂けます!運動不足解消や新しい仲間に出会って健康で楽しい毎日を送ってみませんか。	★★	火	9:30~11:00	4月7日	9,000円 【10回分】	・テニスができる服装 ・テニスシューズ・テニスラケット ・タオル・飲み物
T-2	硬式テニス教室②		★★	火	11:10~12:40	4月7日		

お申し込み 3月7日(土)から受付いたします。参加費をご持参のうえベティさんの家旭公園受付にてお申し込みください。【参加料金について】参加料金は各教室の実施回数分の料金です。お支払い後の返金はいたしかねますので予めご了承ください。
【お申し込み受付時間】午前9時~午後6時 ※月曜日休場(月曜が祝日の場合は翌平日が休場) 【その他】医師から運動を禁止されている方、妊婦の方は参加できません。

キッズ体操教室【月謝制通年教室】(4月10日スタート)

No.	教室名	内容	定員	曜日	時間	対象	参加費	持ち物・服装など
K-1	キッズ体操 幼児クラス	マット運動・跳び箱・鉄棒をメインにボールや縄跳び等に触れ、身体を動かすことの喜びを身に着けるとともに、独立心・協調性・積極性といった社会性を身に着けていくことを目指していく教室です。	15	金	16:00~17:00	年中・年長	5,000円 【月謝制】	・運動ができる服装 ・タオル ・飲み物 ・シューズ
K-2	キッズ体操 小学生クラス		15	金	17:15~18:15	小1~4年		

お申し込み 3月7日(土)から受付いたします。2ヶ月分月謝をご持参のうえベティさんの家旭公園受付にてお申し込みください。
【お申し込み受付時間】午前9時~午後6時 ※月曜日休場(月曜が祝日の場合は翌平日が休場) 【教室について】キッズ体操は、通年制(月謝制)の教室です。

知多運動公園
ベティさんの家旭公園