【2026年度　第4期】

ワンコイン　スタジオプログラム

高校生相当年齢以上対象

1. プログラムについて（内容については裏面をご覧ください）

お好きなプログラムにお気軽にご参加いただけます。市民カードの有無に関わらず、受講料は
お手頃の**1回 500円（税込）**です。障がい者手帳をお持ちの方も恐れ入りますが
受講料（500円）が必要となります。付添又は介助者の方もプログラム参加の際には
同様に受講料が必要となります。予めご了承ください。
各プログラム開始1時間前から受付を開始します。下記の参加方法をお確かめのうえご参加ください。



参加方法

① 地下1階運動施設事務室受付にて**空き状況を確認**し、**整理券引換札**と**体調確認票**を受け取る。
② 体調確認票を記入し、**券売機にて［スポーツ教室］のボタンでチケット（500円）を購入**する。
③ 受付にて**体調確認票、チケット、整理券引換札の3点を整理券と引換える**。
④ **開始5分前までに会場へ。**
⑤ 整理券を担当インストラクターに渡す。

＊整理券引換札は定員数に達した場合と、プログラム開始5分前に配布終了となります。予めご了承ください。

2. クラス概要と練習日時

（受講料は税込）

曜日	コース名	担当	時間	定員	実施日程						実施場所（会場）
月曜日	バランスボール	内田	12:10～12:40	17	1月	11・18	2月	1・8・15	3月	1・8・15・22	軽体操室
	K-POPダンス	mmka（モモカ）	19:10～19:40	25	1月	11・18	2月	1・8・15	3月	1・8・15・22	武道場1（畳なし）
火曜日	骨盤底筋ケアヨガ	石関	14:20～14:50	25	1月	5・12・19・26	2月	2・9・16	3月	2・9・16	武道場1（畳なし）
	ダイエットサーキット	島田	19:00～19:30	25	1月	5・12・19・26	2月	2・9・16・23	3月	2・9・16	
水曜日	柔軟性向上ストレッチ	NATSUMI	14:30～15:00	25	1月	6・13・20・27	2月	3・10・17・24	3月	3・10・17	軽体操室
	ボディメイクトレーニング	TOMOE	18:00～18:30	16	1月	6・13・20・27	2月	3・10・17・24	3月	3・17	体育室
木曜日	エアロ30	阿部	11:00～11:30	45	1月	7・14・21・28	2月	4・11・18・25	3月	4・11・18	武道場1（畳なし）
金曜日	ボディメイクトレーニング	TOMOE	19:10～19:40	25	1月	8・15・22・29	2月	5・19・26	3月	5・12・19	小体育室
土曜日	ボディメイクトレーニング	TOMOE	16:10～16:40	16	1月	9・16・23・30	2月	6・13・20・27	3月	6・20	体育室
日曜日	ビューティプロジェクト【くびれ】	千葉	10:30～11:00	25	1月	10・17・24・31	2月	7・14・21・28	3月	7・14・21	軽体操室

◎ 記載している時間は、入場・準備・整理運動・退場等含めた時間です。
◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承願います。

3. 服装と持ち物

・動きやすい服装（Tシャツ・短パン・ジャージ等）　※ジーパン・スカート等はご遠慮ください。
・汗拭きタオル・お飲み物（キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。ビン・缶は不可）
・室内履き（K-POPダンス、ボディメイクトレーニング、ダイエットサーキット、エアロ30のみ）
※裏面をご確認ください。

4. その他

・写真撮影（動画含）はご遠慮願います。
・ご入室、ご入場はご本人様のみとなります。
・飲酒をされてのご参加はお断りいたします。
・一時保育『ほしのこ1才～未就学児』もございます。詳細はリーフレットをご覧ください。
・各種ロッカーは100円リターン式となります。取り忘れにご注意願います。
・貴重品は自己管理願います。地下1階トレーニング室入口横には貴重品ロッカーをご用意しております。
・当施設並びに担当者に重大な過失があった場合を除き、事故・トラブル等の責任は負いかねます。
・規約を遵守しマナーを守り、体調等自己判断、自己責任にてご参加願います。
＊妊娠中の方は、医師の承諾後、当センター所定参加同意書にご記入のうえ、ご参加願います。
＊担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。

スポーツ教室参加の**注意事項**

SUBARU総合スポーツセンター
TEL　0422-45-1113

ワンコインプログラムの教室内容



プログラム名	強度	難度	内　　容
バランスボール	★★	★★	バランスボールを使用し、現在のボディバランスを確認することで、今後の機能改善を目的としたプログラムです。あえて不安定なボールの上で静止動作を行ったり、筋力トレーニングをすることで身体の安定性を高め、姿勢・機能改善を目指す、初めての方でもご参加いただけるプログラムです。
ダイエットサーキット	★★	★★	音楽に合わせて、有酸素運動と筋トレを交互に行うので、短時間での脂肪燃焼が期待できるプログラムです。動作はシンプルなので初めての方も安心してご参加できます！シェイプアップしたい方や長時間の運動に抵抗がある方におすすめです。
ボディメイク トレーニング	★★	★	自分の体重を利用した筋力トレーニングを行い、それぞれにあった理想の身体づくりを目指します。一人で行うと休みがちになってしまうトレーニングも、インストラクターや仲間たちと一緒であれば乗り越えられます！ これからトレーニングを始めようと思っていた方、過去、トレーニングに挫折経験のある方！ぜひ一緒に頑張りましょう！
NEW **骨盤底筋ケアヨガ**	★	★	呼吸に合わせてゆっくり体を動かしながら、骨盤底筋を意識して整えていく優しいヨガクラスです。骨盤底筋を整えることで、姿勢や身体の安定をサポートし、お腹周りの引き締めにもつながります。毎日をより快適に過ごせる身体づくりを目指すプログラムです。
エアロ30	★★	★★	音楽に合わせて楽しく身体を動かし、全身の筋肉を使うことで有酸素運動の効果を得ながら、体力アップ・シェイプアップを目指し、疲れにくい身体を作ることを目的としています。簡単な動きを中心に行いますので、エアロビクスが初めての方におすすめです。
NEW **柔軟性向上ストレッチ**	★	★	日常動作や生活習慣などによって起こる、身体の緊張や硬さ、癖にアプローチし、筋肉・関節を丁寧に整えながら柔軟性を高めていくストレッチプログラムです。呼吸と身体の感覚に意識をむけることで可動域を広げ、しなやかで動きやすい身体へと導きます。
ビューティプロジェクト【くびれ】	★	★	ビューティプロジェクトでは、ひとつ先の健康と美を目指した身体づくりを新提案します。今期のテーマは「くびれ」です。ウエストラインを整えたい方、運動不足が気になる方 、健康美を手に入れたい方におススメです。
NEW **K-POPダンス**	★★	★★	人気のK-POPソングに合わせて、楽しく踊るプログラムです。覚えやすく可愛らしい振り付けを中心に、リズムに乗りながら気軽にダンスを楽しめます。