

# 2022年6～9月

2022.6.22 現在

## 富士森体育館のフィットネス

☆5月から時間及びクラス内容を変更しておりますので御注意ください。

☆各クラスの詳細及び開催予定日は裏面にて御確認ください。

☆以下の内容を必ず御確認のうえ、御参加ください。

曜日	時間		クラス名	場所	備考			
月曜日	第1部	10:00~10:45	健康体操	主競技場	第1部開始後、 10分を過ぎたら入場不可			
	第2部	10:55~11:40	からだ元気ストレッチ&ヨガ					
火曜日	第1部	10:00~10:45	体力向上筋トレ体操	主競技場		第1部開始後、 10分を過ぎたら入場不可		
	第2部	10:55~11:40	ベーシックエアロ					
	第1部	15:10~15:55	姿勢調整コンディショニング	第3・4競技場				
	第2部	16:05~16:50	健康ヨガ					
水曜日	第1部	10:00~10:45	さわやか健康体操	主競技場			第1部開始後、 10分を過ぎたら入場不可	
	第2部	10:55~11:40	はじめてのズンバゴールド					
木曜日	第1部	18:45~19:30	アクティブヨガ	第3競技場				第1部開始後、 10分を過ぎたら入場不可
	第2部	19:40~20:25	エンジョイエアロ					
土曜日	第1部	10:00~10:45	エアロ系シェイプビート	主競技場	第1部開始後、 10分を過ぎたら入場不可			
	第2部	10:55~11:40	リフレッシュヨガ・ストレッチ					

### ◆参加人数の制限を行います(当日先着順に整理券を配布します)

- ・主競技場……………120名
- ・第3競技場 …………… 20名
- ・第3・第4競技場 …… 40名

【参加料】300円

※人数制限により、御参加いただけない場合がありますので御了承ください。

また、第2部からの入場はできません。

### ◆マスク等の着用をお願いします

マスク等口元を覆うものを御着用いただけない場合は参加できません。

### ◆貸出用具を御利用される場合は消毒をお願いします

御使用の前後に消毒作業を行っていただきますので、御協力をお願いします。

貸出用具を使用しない方は、ヨガマット等を御持参ください。

### ◆「利用者記名票」の提出をお願いします

万が一のため、氏名、電話番号、体温等を記入していただきます。

※御自宅で検温してから来館をお願いします。

### ◆更衣室の同時利用人数を制限します

更衣室の密を避けるため、できるだけ着替えは御自宅をお願いします。

一部の更衣室については、シャワーの利用を中止しています。

### ◆体育館シューズを必ずお持ちください



## クラス内容

### 【健康体操】(月)

健康な身体づくりに必要な有酸素運動・エクササイズ・ストレッチをバランスよく行います。

### 【からだ元気ストレッチ&ヨガ】(月)

ストレッチとポーズで心と身体のバランスを整えます。

### 【体力向上筋トレ体操】(火)

体力向上につながるバランスのよい身体づくりをします。

### 【ベーシックエアロ】(火)

初心者から中級者まで楽しめるベーシックなステップが中心のクラスです。

音楽に合わせて動くことを楽しみ、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します。

### 【姿勢調整コンディショニング】(火)

チューブを使い、背骨・骨格を整えながら良い姿勢を作るための身体づくりをします。

※貸出用のチューブを使用しない方は御持参ください。

### 【健康ヨガ】(火)

ゆったりと身体をほぐし、心地よいと感じる所で心身を整えます。

### 【さわやか健康体操】(水)

フレイル予防として、健康を維持し、自立した生活を送れるように運動を通してサポートします。

### 【はじめてのズンバゴールド】(水)

ダンスやフィットネス初心者向けのクラスです。

ラテンステップやバランス等のフィットネス要素を含んだ運動を行います。

### 【アクティブヨガ】(木)

トレーニング要素が入ったいくつかのポーズを流れるように行うことで、

心と身体をリフレッシュします。

### 【エンジョイエアロ】(木)

色々なステップを組み合わせ、楽しみながら心肺機能の向上、新陳代謝の促進を目指します。

### 【エアロ系シェイプビート】(土)

色々な動作(ボクシング系・ダンス系・ラテン系等)やステップを楽しみながら

リフレッシュ、ストレス解消を目指すクラスです。

### 【リフレッシュヨガ・ストレッチ】(土)

呼吸・めい想・ポーズで心身共にリフレッシュします。

## 2022年6~9月フィットネスカレンダー(予定)

祝日のほか、休館日(毎月第一月曜日、年末年始)や大会開催日等のフィットネスはお休みです。

(災害その他やむを得ない事情により、予告なく中止になる可能性があります。)

日	月	火		水	木	金	土	日	月	火		水	木	金	土
		午前	午後							午前	午後				
				1 ○	2 ○	3 ○	4 ○			1 ×	2 × ×	3 ×	4 ○	5 ○	6 ○
6	5	6 ×	7 ○ ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 ○	8	7	8 ○	9 ○ ○	10 ○	11 ×	12 ○	13 ○
月	12	13 ○	14 ○ ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ○	月	14	15 ○	16 ○ ○	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○
	19	20 ○	21 ○ ○	22 ○	23 ○	24 ○	25 ○		21	22 ○	23 ○ ○	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○
	26	27 ○	28 ○ ○	29 ○	30 ○				28	29 ○	30 ○ ○	31 ○			
7						1 ○	2 ○	9					1 ○	2 ○	3 ○
	3	4 ×	5 ○ ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○		4	5 ×	6 ○ ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○
	10	11 ×	12 ○ ○	13 ○	14 ○	15 ○	16 ○		11	12 ○	13 ○ ○	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○
	17	18 ×	19 ○ ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○		18	19 ×	20 ○ ○	21 ○	22 ○	23 ○	24 ○
	24	25 ○	26 ○ ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○		25	26 ○	27 ○ ○	28 ○	29 ○	30 ○	
	31														

### 【お問い合わせ】

八王子市富士森体育館  
(八王子市教育委員会スポーツ施設管理課)

電話 042-625-2305

住所 〒193-0931

八王子市台町二丁目3番7号