

栗山公園健康運動センター プログラム

通年制フロア教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金 (税込)	内容	
低負荷バランス 体操	月	13:30-14:30	60歳以上	8	1~5	930円× 開催回数分	日常に必要なバランス感覚をやしなうクラスです。	
ぐらびたっ体操	火	9:45-10:45	60歳以上	8			転倒予防にむ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	木	11:10-12:10	60歳以上	8			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、程良く筋力を強化します。笑顔でできます。	
健康体操50分	水	13:10-14:00	60歳以上	8			770円× 開催回数分	健康体操50分版。楽しみながら、あっという間に終わります。
ヨガ	月	11:00-12:00	高校生以上	8		1040円× 開催回数分	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。	
		12:15-13:15		8				
からだを整えるヨガ	金	11:15-12:15	高校生以上	20			骨盤調整するヨガを中心に進めます。 日常動作(立つ・座るなど)を無理なく行える体をつくる教室です。	
ストレッチ コンディショニング	月	19:30-20:30	高校生以上	8			下肢のストレッチを中心に骨盤周りから足裏までほぐして 心身を整える教室です。	
ピラティス	月	14:45-15:45	高校生以上	8			1040円× 開催回数分	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。 整えて使うことで不調の改善なども期待できます。
		火						
		水			9:30-10:30			
		木			11:00-12:00			
水	11:00-12:00							
木	12:30-13:30							
体幹 コンディショニング	火	14:15-15:15	高校生以上	8	体幹を中心に全身の筋力アップと姿勢改善、バランス力の向上を目的とした内容です。 体幹と全身運動の複合動作で身体の不調を整えましょう。			
腰痛改善	木	14:30-15:30	高校生以上	8	身体の要である腰を保護するために体幹を鍛え、腰回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。			
ボディケア	土	11:00-12:00	高校生以上	8	全身をバランスよくトレーニングすることで、身体の不調の改善を目指します。 特に腰回りの筋肉強化をし、腰痛改善も行ないます。			

■通年制教室は、月謝を支払ってご参加いただく教室です。

登録取消を申し出ない限り、継続してご参加いただけます。

■月の途中からの参加も可能ですが、すでに参加されている方を優先とした内容となります。

■教室開催時間内に準備体操も含まれます。

◆申込方法

・1階受付にて教室参加が可能かどうかご確認の上、参加の申し込みをお願いいたします。

・通年教室入会に際しては、来館のうえ申込書の提出と月謝の納入を以て手続き完了です。(電話予約不可)

・月途中の入会は、当月残り回数分と翌月分の月謝が必要です。詳しくは1階受付でご確認ください。

◆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週間前よりご予約ができますが、当日満員の場合は予約キャンセルとなります。

■フロア教室

・教室参加時にはスクールノートを1階受付に提示してください。

通年制プール教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金 (税込)	内容							
幼児水泳	水	14:50-15:50	おむつのとれた 3歳～未就学児	8	1～5	1040円× 開催回数分	水遊びの中で水に慣れ親しみ、もぐる・浮くを覚えます。							
Jr水泳 A1	月	14:50-15:50	年中(相当)～ 小学生	15			1040円× 開催回数分	水なれ～板キックの習得。水に顔をつける～潜る(10秒)などの水なれ、 けのび・背浮きなど浮き身の練習。 板キック5Mの習得を練習します。						
Jr水泳 A2		15:50-16:50												
Jr水泳 A	火	16:50-17:50												
	水	15:50-16:50												
	木	16:50-17:50												
Jr水泳 B1	月	14:50-15:50	年中(相当)～ 小学生	20					1040円× 開催回数分	バタ足中心の練習～呼吸なしクロールの習得。 けのびキック、背浮きキック10M、呼吸なしクロール10Mまで 練習、習得します。				
Jr水泳 B2	15:50-16:50													
Jr水泳 B	水	15:50-16:50												
	木	17:50-18:50												
Jr水泳 C	月	16:50-17:50	年長(相当)～ 小学生	20							1040円× 開催回数分	クロール・背泳ぎ20Mの習得。 クロールの息継ぎと背泳ぎの手回しを練習、習得します。		
	金	16:50-17:50												
Jr水泳 D	月	17:50-18:50	小学生以上	20									1040円× 開催回数分	平泳ぎ・バタフライ20Mの習得。
	金	17:50-18:50												
Jr水泳 E	月	17:50-18:50	小学生以上	20										
	火	17:50-18:50												
アクアビクス	木	11:00-11:45	高校生以上	20	930円× 開催回数分	水の特性を活かし、筋力アップやシェイプアップ効果が望める教室です。 音楽に合わせて楽しく動きます。								
成人水泳(初級)	月	19:00-20:00	高校生以上	15	930円× 開催回数分	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(初中級)	火	13:50-14:50	高校生以上	15		クロール中心に泳ぐ姿勢とリズムを大切に練習し、 さらに他の泳法も練習していきます。								
成人水泳(中級)	火	19:00-20:00	高校生以上	15		4泳法のマスターを目標に練習します。								
ストレッチ& 水中ウォーキング	水	12:30-14:00	高校生以上	10		1040円× 開催回数分	前半は陸上でたっぷりストレッチ、 後半はプールで水中ウォーキングを行ないます。							

■プール成人教室 (ジュニア水泳は別途ご案内)

- ・教室参加時にはスクールノートと地下2階プール受付に提示をしてください。
- ・教室開始15分前よりプール更衣室入場可です。
- ・教室終了時間30分後にはプール更衣室より退場してください。

■ジュニア水泳教室

- ・ジュニア水泳教室は初回必ずビジターとして体験参加が必要です。(1340円税込)
- ・体験後、入会を決めていただきます。入会に際して、当月残り回数分と翌月分の月謝が必要です。
- ・年に4回進級テストを行い、当センター独自のクラスを認定します。テスト日程は、事前に別紙配布いたします。
- ・テストに合格されますと進級手続きがございます。必ずテスト実施月末までに手続きを行ってください。
- ・ジュニア水泳教室では、指定水泳帽の購入をお願いいたします。

教室名	入会基準
ジュニアA	・水に抵抗がある、初めての様子向け
ジュニアB	・けのびの姿勢でバタ足5m以上泳げる(ビート板可)
ジュニアC	・クロール(呼吸なし)で10m以上泳げる ・背浮きキック(腕は回さない)で10m以上泳げる
ジュニアD	・クロールで20m以上泳げる
ジュニアE	・クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで20m以上泳げる

栗山公園健康運動センター
電話：042-382-1001

～ 1 回払い制教室のご案内 ～

2023 年 4 月～

◇1 回制教室は、1 週間前からの予約・当日の支払いでご参加いただけます。

◆毎週開講 フロア教室

場所：地下 1 階 機能回復室

対象：高校生以上

予約受付：1 週間前から

教室名	曜日	時間	料金 (税込)	定員
ニコニコ貯筋	月曜日	9:30～10:30	930 円	8 名
★健康づくり体力アップ教室	木曜日	10:15～11:00	550 円	
アナトミックストレッチ	金曜日	10:00～10:50	660 円	6 名
陰ヨガ		13:00～14:00	660 円	6 名
ママ・ベビ YOGA		11:00～12:00	930 円	4 組
★体軸向上トレ (場所：グリーンフィットネスルーム)	日曜日	11:30～12:30	660 円	10 名
体幹トレーニング (★日曜：場所グリーンフィットネスルーム)	火曜日	13:15～14:00	440 円	8 名
	木曜日	19:15～20:00		
	土曜日	13:00～13:45		
	★日曜日			20 名

★「健康づくり体力アップ教室」・「体軸向上トレ」・「日曜日開催-体幹トレーニング」はシューズをご持参ください。

◆毎週開講 プール教室

場所：地下 2 階 スイミングプール

対象：高校生以上

予約受付：1 週間前から

教室名	曜日	時間	料金 (税込)	定員	
簡単ストレッチ & 水中ウォーキング	腰痛・膝痛予防	月曜日	10:00～10:45	660 円	10 名
	転倒予防	火曜日	10:00～10:45		
	首・肩ほぐし	木曜日	12:00～12:45		
	脳トレ・燃焼	金曜日	11:00～11:45		
泳法ワンポイント教室	火曜日	13:00～13:45	660 円	6 名	

◇お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・予約受付：栗山公園健康運動センター TEL 042-382-1001

～ 定期制教室のご案内 ～

2023年4月～

◇定期教室は開催回数が決まっています。一括前納制の教室です。

定員に空きがあれば、途中からの参加も可能です。

◆フロア教室◆

★子供向け

場所：グリーンフィットネスルーム（土曜日の幼児体操は機能回復室）

教室名	曜日	時間	料金（税込）	定員
栗山わんぱくキッズ（年中～年長）	月曜日	15：00～16：00	880円×開催回数分	10名
幼児体操（年中～年長）	水曜日	15：30～16：30	880円×開催回数分	10名
	土曜日	9：30～10：30		6名
小学生体操（小1～小3）	水曜日	16：30～17：30	880円×開催回数分	10名

★成人向け

場所：グリーンフィットネスルーム

対象：高校生以上

教室名	曜日	時間	料金（税込）	定員
リカバリーヨガ	水曜日	11：15～12：15	1040円×開催回数分	10名

◆プール教室◆

場所：地下2階 スイミングプール

対象：高校生以上

教室名	曜日	時間	料金（税込）	定員
集中泳法	木曜日	19：00～20：00	930円×開催回数分	10名
	金曜日	13：00～14：00	930円×開催回数分	

◇お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・予約受付：栗山公園健康運動センター

TEL 042-382-1001