

スタジオプログラム

教室名	内 容	定員・備考
エアロ ◇かんたん ◇ベーシック ◇エンジョイ	リズムに乗りながら、全身を動かす有酸素運動です。 かんたん、ベーシック、エンジョイ、マスターの順で運動強度、動作難易度が高まっていきます。	総合会員 対象
T・B・T	ボクシング、ピラティス、ウェイトトレーニング、有酸素運動、ストレッチ（姿勢調整）などの要素を盛り込み、バランスのとれた体づくりを目指します。	
オリエンタル セレクトケア	東洋医学の考え方を活かし、それぞれの身体に合わせて自ら動きをコントロールし、身体を整えるクラスです。肩、腰・首・膝など、つい痛めがちな部位をケアする方法を学び、日常を快適に過ごしましょう。	
ヨガ&骨盤調整	体の隅々まで意識をめぐらせ、さまざまなポーズを取りながら自分自身の体と向き合います。柔軟性の向上、姿勢調整、身体リラックスの効果が期待できます。また、内もも・下腹部・骨盤底筋を積極的に使うため、内臓を正しい位置に引き上げる効果も期待できます。	
パワーヨガ		
ベーシックピラティス	身体の”芯”となる正しい姿勢を維持するための筋肉を鍛える運動です。ピラティス式呼吸法に合わせながらゆっくり身体を動かします。基本動作を中心とした「ベーシックピラティス」とより多くの動作を取り入れた「ピラティス&骨盤エクササイズ」の2種類があります。	
ピラティス& 骨盤エクササイズ		定員30名
ZUMBA!!	教室コンセプトはダンスパーティーです。様々なジャンルの音楽に合わせて身体を動かします。インストラクターからは細かい指示は出しません。音楽に身を任せ、楽しく体を動かしましょう！	
BOKWA	ボクシングの動作と南アフリカの音楽（クワイト）を融合させたダンスエクササイズです。エアロビクスは苦手だけど有酸素運動がしたいという方にオススメ！数字やアルファベットを描くようにステップを踏んで脂肪燃焼させましょう。	
ステップ ◇かんたん ◇ベーシック ◇エンジョイ	リズムに合わせながら、ステップ台を用いた昇降運動をおこないます。ステップは、膝痛を改善させるためのリハビリとして開発されたプログラムで、衝撃を膝で吸収するように台から降りることで、筋力の向上も期待できます。かんたん、ベーシック、エンジョイの順で運動強度、動作難易度が高まっていきます。	
シニア運動教室 1 & 2	「総合的な健康づくり」をテーマにした、中高年対象の運動教室です。スタジオ編・プール編どちらにも参加できます。また、補助教室にも参加できます。	総合会員 対象
補助講習	シニア運動教室の補助教室となります。シニア運動教室で補うことのできなかった運動量を確保していきます。総合会員の方も参加できます。	
キッズ たいそう教室	子どものためのたいそう教室です。跳び箱、鉄棒、リズム体操、マット運動などを通じ、体力づくりを目指すと共に、強い心を養います。	子ども対象 登録制
メディカルキッズ ヒップホップスクール	子どものためのダンス教室です。リズムに合わせ楽しく体を動かしながら体力づくりを目指します。また、発表会やイベントへの参加も目標とします。	

《スタジオプログラム利用上の注意》

- 受講チケットの発行は、原則として教室開始1時間前より受付にて開始します。
会員（または教室）登録者は会員証の提示、一般受講者は受講料をお支払いをもって受付完了とします。
ただし、プログラム間隔により発行時間が異なる場合がありますので、詳細はスタッフにお尋ねください。
- 定員が設けられているクラスは、各回先着順で受付、定員になり次第受付終了といたします。
なお、登録制教室の受講については、受付（一部君津市）にて事前登録が必要です。
- 受講のためのスタジオ入場は教室開始15分前からとなります。
- スタジオプログラムをご利用の際は、運動に適したシューズ・服装でご利用ください。
- 安全のため、教室開始10分以降の受講はお断りします。受付後は入場可能時間のうちに移動してください。
- 都合により、プログラム内容や担当指導員を変更する場合があります。スタジオ前掲示板にてご確認ください。

《スタジオプログラム利用料金》

■総合会員 無料 ■一般利用（市内） 1,020円/回 ■一般利用（市外） 1,224円/回 （税込）

プールプログラム

教室名	内 容	定員・備考
成人水泳教室 STEP1	水泳を通じた健康増進・体力増進を目的とした教室です。 教室プログラム『歩行、浮く、潜る、水泳の基本動作、背泳ぎ10m・クロール10m』	成人会員対象
成人水泳教室 STEP2	水泳を通じた健康増進・体力増進を目的とした教室です。 教室プログラム『背泳ぎ・クロール（各25m）、平泳ぎ・バタフライ（各10m）』	
成人水泳教室 STEP3	水泳を通じた健康増進・体力増進を目的とした教室です。 教室プログラム『背泳ぎ・クロール（各50m）、平泳ぎ・バタフライ（各25m）』	
成人水泳教室 STEP4	水泳を通じた健康増進・体力増進を目的とした教室です。 教室プログラム『背泳ぎ・クロール（各50m以上）、平泳ぎ・バタフライ（各50m）』	
健康歩行	水中歩行を通じた健康増進・体力増進を目的とした教室です。 水の抵抗・浮力を利用し、稼動範囲向上・持久力向上を目指します。	
水中運動	全身持久力、全身筋力を鍛えて、体力づくり・姿勢づくりを目指します。	成人・総合 シニア運動教室会員 対象 定員20名
ベビー教室	6ヶ月～2歳児と保護者を対象としたベビースイミング教室です。「大切なわが子にしてあげられること」を精一杯カリキュラムにつめこみました	ベビー教室会員対象
幼児学童水泳教室	泳力、体力（発育・発達）、社会性の向上を目標とした、幼児から中学生までを対象とした水泳教室です。	子ども対象 登録制
キンダー水泳教室	3,4歳児を対象に、「水を好きになる」「プールを好きになる」ことを目標とした水泳教室です。この時期の運動は、子ども達の成長過程の中で最も大切な時期です。	
わんぱっクラブG	子どもの身体能力を存分に発揮させるため、子ども達自身がクラスを選択できるシステムとしました。指導員と考えながら、新しい自分を発見する水中運動教室です。	

その他のプログラム

教室名	内 容	定員・備考
カルチャー教室	会員の方でも、別途お申込が必要な教室です。 詳しくは受付にお問い合わせください。	—
君津市 健康づくり教室	60歳以上で君津市在住の方を対象とした健康・体力維持のための運動プログラムです。受講するには君津市への登録申請が必要です。	登録制

《プールプログラム利用上の注意》

- 成人水泳教室、ベビー教室受付は、教室開始20分前より受付にて開始します。
会員（または教室）登録者は、会員証の提示をもって受付とします。
ただし、プログラム間隔により発行時間が異なる場合がありますので、詳細はスタッフにお尋ねください。
- 定員が設けられているクラスは、各回先着順で受付、定員になり次第受付終了といたします。
- 都合により、プログラム内容や担当指導員を変更する場合があります。受付前掲示板にてご確認ください。
- 子ども対象教室の受付方法は、コース案内チラシをご覧ください。
- プールをご利用の際は、水着、水泳キャップを着用してください。
また、ピアスやネックレス、時計などの貴金属はプールに持ち込まないでください。

※登録制の教室については、受付にお尋ねください。