

2022年 6月 教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
				子ども運動教室 ～かけっこ編～ はじめて筋トレ		InBody測定会 10:00～19:00
5	6	7	8	9	10	11
	子ども運動教室 ～ボール投げ編～ はじめて筋トレ	ビバdeノルディック イキイキ健康体操			子ども運動教室 ～かけっこ編～ はじめて筋トレ	生活筋力向上 ゆっくりトレーニング
12	13	14	15	16	17	18
				ビバdeノルディック イキイキ健康体操 子ども運動教室 ～ボール投げ編～		
19	20	21	22	23	24	25
	子ども運動教室 ～かけっこ編～ はじめて筋トレ	ビバdeノルディック イキイキ健康体操			子ども運動教室 ～ボール投げ編～ はじめて筋トレ	
26	27	28	29	30	1	2
				ビバdeノルディック イキイキ健康体操		

教室名	時間	対象	定員	教室内容	担当	参加料
イキイキ健康体操	11:00～11:45	60歳以上	8名	・60歳以上を対象にした教室です。やさしい動きで、体をほぐしながら脳と筋肉に刺激を！イキイキとした生活や健康維持のために始めてみましょう！リフレッシュにもなりますよ♪	牧野 智美	500円/回
ビバdeノルディック	9:30～10:30	16歳以上	15名	・16歳以上を対象にしたノルディックウォーキングの教室です。2本のポールを使って歩くことで、全身をしっかりと動かします！姿勢の改善にも効果的で「効率のよいウォーキング」を！	牧野 智美	500円/回
はじめて筋トレ	18:30～19:15	16歳以上	10名	・自体重や軽い負荷で出来るトレーニングの教室です。健康の為に始めたい！でも、何から始めればよいのか分からない。そんな方にオススメの教室です♪	向野 航平	500円/回
生活筋力向上 ゆっくりトレーニング	10:30～11:15	16歳以上	10名	・日常生活で必要な筋力を向上させることをコンセプトにした運動プログラムです。ゆっくりとした動きの筋トレと簡単な有酸素運動を組み合わせた教室で、気持ちよく汗を流しませんか？	牧野 智美	500円/回
トレーニングサポート	予約制	ジム利用者	1名	・マンツーマンでトレーニングのサポートをします。トレーニングの補助や、ストレッチの補助、またはトレーニングメニューのご提案など。まずは、ご相談下さい！（※実施可能時間は直接お問合せ下さい）	牧野 智美 or 向野 航平	1100円/30分～ (ジム利用料別途)
子ども運動教室 ～かけっこ編～	16:45～17:45	5～9歳	10名	・前半は運動神経を伸ばすためのコーディネーショントレーニングを、いろんな道具を使いながら楽しく行います。後半からは、「走る能力」を伸ばすための動き作りをやっていきます。足を早くしたい！と思っている子供たちにオススメの教室です。	向野 航平	800円/回
子ども運動教室 ～ボール投げ編～	16:45～17:45	5～9歳	10名	・大・小ささまざまなボールを使い、「投げげる能力」をメインに伸ばしていく教室です。投げげる以外にも「捕る・蹴る」などの動きも交えながら、全身を使って子供たちの運動能力向上を目指します。まずは、ボールを使って運動を楽しむ所から始めませんか？	向野 航平	800円/回

注意事項

- ・各教室、事前のお申し込みが必要です。（ビバ・スポルティア受付窓口またはお電話にて受付けております。）
- ・当施設で初めて教室に参加される方は、教室当日に申込書のご記入をお願いいたします。（無料体験会の場合も必要です。）
- ・参加料は教室当日に、受付窓口にてお支払いください。
- ・教室参加の際は、動きやすい服装でお越しください。（着替えをされる場合は、更衣室をご利用ください。）
- ・適宜、水分補給ができるよう、お飲み物をご準備ください。
- ・運動中に、気分が優れなくなった場合などは、速やかに担当講師にお申し出ください。
- ・各自感染症対策にご協力をお願いいたします。（来館時の手指の消毒・原則マスクの着用等をお願いいたします。）
- ・お申し込み後、やむを得ない事情で参加をキャンセルされる場合は速やかにご連絡をお願いいたします。
- ・その他、ご不明な点等ございましたら、お問合せください。



お申込み・お問合せはコチラ

〒799-1304

愛媛県西条市河原津新田甲157番地

TEL 0898-66-0361

HP <https://www.saijo-sports.com/>

ビバ・スポルティア SAIJO

指定管理者 西条市スポーツ協会グループ