

# 2023年 11月 教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7 ビバdeノルディック イキイキ健康体操 はじめて筋トレ	8	9	10 はじめてヨガ サーキットエクササイズ &体ほぐし	11
12	13	14 はじめて筋トレ	15	16 ビバdeノルディック 生活筋力向上 ゆっくりトレーニング	17 はじめてヨガ	18
19	20 アロマナイトヨガ	21 イキイキ健康体操	22	23	24 サーキットエクササイズ &体ほぐし	25
26	27	28 はじめて筋トレ ～ダンベル編～	29	30 ビバdeノルディック 生活筋力向上 ゆっくりトレーニング	1	2

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	10:50～11:35	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	600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。ポールを使用して歩くと、全身の約90%の筋肉を使います。人工芝上を歩くので、足腰の負担が少なく楽に歩行ができます！天候にも左右されず、日差しも気にしないで歩く習慣をGET！	牧野 智美	600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わからない。そんな方にオススメの教室です♪	牧野 智美	600円/回
はじめて筋トレ～ダンベル編～	18:30～19:15	16歳以上	10名	・どんなトレーニングをすればいいかわからない方や、一人では続かない方、楽しく体を動かしたい方にオススメの教室で、軽いダンベルを使用したメニューを多く取り入れたレッスンです。	牧野 智美	600円/回
生活筋力向上 ゆっくりトレーニング	10:45～11:30	16歳以上	10名	・日常生活で必要な筋力を向上させることも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合わせた教室で、気持ちよく汗を流しませんか？	牧野 智美	600円/回
ポールdeリラックス	11:40～12:00	16歳以上	8名	・フォームローラーを使い身体をほぐし、コンディションを整えます。運動後に身体をスッキリさせませんか？ ※お体に腫れや痛みなどがある方は、血流の増加により痛みが強くなる可能性があるため、参加はご遠慮下さい。	牧野 智美	250円/回
はじめてヨガ	10:30～11:45	16歳以上	10名	・基本のポーズや呼吸を中心に行うクラスです。ヨガ初心者の方でも安心してご参加いただけます。ビバdeヨガ入門しませんか？ ※ヨガマットは施設備品をご利用いただけます。ご持参でもOK！	後藤 美佐	1000円/回
サーキットエクササイズ &体ほぐし	18:50～19:35	16歳以上	10名	・有酸素運動と、自重トレーニングを組み合わせ合わせた教室です。音楽のリズムに乗って汗必至！運動後は爽快です。しっかり体を動かした後は、ゆったりと全身のストレッチをします。	牧野 智美	600円/回
アロマナイトヨガ	19:00～20:15	16歳以上	11名	・アロマの香りに包まれながら行うヨガのクラスです。気持ちよくカラダを動かして、身も心もリフレッシュしましょう♪ ※ヨガマット（なければバスタオル）をご持参ください。	後藤 美佐	1000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しております。）
- ※各教室開催の前日の19時頃までに、お申し込みください。申込数が規定数以下の場合は開催を中止する場合がございます。
- ・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。
- ・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、動きやすい服装でご越しください。（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。
- ・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

**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

〒799-1304

愛媛県西条市河原津新田甲157番地

TEL 0898-66-0361