

2023年 1月 教室スケジュール

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

※第3週までのお教室の会場が通常と異なる為、各教室の定員も2名減らしての受け付けとなりますので、お早目にお申し込み下さい。
第4週からは通常の定員となります

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	10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。ポールを使用して歩く、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もGET！	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。健康の為にどこか始めたい！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♪	牧野 智美	500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
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りますので、参加はご遠慮下さい。	牧野 智美	200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 & 体操ほぐし	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た教室です。音楽のリズムに乗って汗が必至！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	500円/回
アロマナイトヨガ	19:00~20:15	16歳以上	12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
ZUMBA GOLD	10:00~10:45	16歳以上	10名	・ZUMBA初心者の方や、シニアの方を対象としたクラスです。様々な音楽に合わせて、楽しく動きながら脂肪燃焼・ストレス発散にオススメです♪ ※運動のできる靴（外履き）でお越し下さい。	渡邊 千春	800円/回
ハタヨガ	11:00~12:00	16歳以上	10名	・ポーズと呼吸が中心のヨガクラスです。深い呼吸でリラックス効果を高め、カラダの内側からスッキリしませんか？姿勢の改善によるスタイルアップにも効果的♪	渡邊 千春	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しております。)
- ※各教室開催の前日までは、お申し込みください。申込数が規定数に達しない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。
- ・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

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

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