

2022年 9月 教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
					はじめてヨガ キッズスポーツ教室 ～かけっこ編～	生活筋力向上 ゆっくりトレーニング ポールdeりらくす
4	5	6	7	8	9	10
		ビバdeノルディック イキイキ健康体操 はじめて筋トレ			はじめてヨガ キッズスポーツ教室 ～ボール投げ編～ サーキットエクササイズ & 体ほぐし	
11	12	13	14	15	16	17
生活筋力向上 ゆっくりトレーニング ポールdeりらくす	キッズスポーツ教室 ～かけっこ編～	はじめて筋トレ		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	はじめてヨガ キッズスポーツ教室 ～ボール投げ編～ サーキットエクササイズ & 体ほぐし	
18	19	20	21	22	23	24
		ビバdeノルディック イキイキ健康体操 はじめて筋トレ	キッズスポーツ教室 ～かけっこ編～	生活筋力向上 ゆっくりトレーニング ポールdeりらくす		
25	26	27	28	29	30	1
	キッズスポーツ教室 ～ボール投げ編～ はじめて筋トレ				はじめてヨガ キッズスポーツ教室 ～かけっこ編～	

※一部の教室のお時間に変更があります。お間違えの無いようご確認ください。

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	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！	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	10:45～11:30	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、コンディショニングを整えます。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	10:30～11:30	16歳以上	10名	・基本のポーズや呼吸を中心にを行うクラスです。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。	後藤 美佐	800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た教室です。しっかりと汗をかくので、運動後は爽快です。トレーニングで体を動かした後は、ゆったりと体をほぐします。	牧野 智美	500円/回
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、色々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。足を速くしたい！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・小さまざまなボールを使い、「投げる能力」をメインに伸ばしていく教室です。投げる以外にも「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しております。)
- ※各教室開催の前日までは、お申込みください。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。
- ・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 <http://www.saijo-sports.com/>