

受講者
募集中！

大垣市武道館トレーニングセンター

(2)

エアロビック & ヨガ 教室

～第4期～
令和8年1月～3月

申込期間
12月15日(月)～25日(木)

日 程

| コース | 曜日 | 時 間 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|-------------|----------------|---------------|---------------|
| A | 月 | 11:00～12:00 | 19, 26 | 2, 9, 16, 23 | 2, 9, 16, 23 |
| B | 月 | 19:00～20:00 | 12, 19, 26 | 2, 9, 16, 23 | 2, 9, 16 |
| C | 水 | 11:00～12:00 | 14, 21, 28 | 4, 18, 25 | 4, 11, 18, 25 |
| D | 水 | 19:00～20:00 | 14, 21, 28 | 4, 11, 18, 25 | 4, 11, 18 |
| E | 木 | 10:30～11:30 | 15, 22, 29 | 5, 12, 19, 26 | 5, 12, 19 |
| F | 金 | 11:00～12:00 | 9, 16, 23, 30 | 6, 13, 20, 27 | 6, 13 |
| G | 金 | 19:00～20:00 | 9, 16, 23, 30 | 6, 13, 20, 27 | 6, 13 |
| H | 土 | 11:00～12:00 | 10, 17, 24, 31 | 7, 21, 28 | 7, 14, 21 |
| I | 日 | 10:30～11:30 | 11, 18, 25 | 1, 8, 15, 22 | 1, 8, 15 |

| コース名 / 運動の 難度 | 強度 ★★★★ ●○○○ | 内 容 |
|---------------------------------|--------------------|--|
| Aコース(月) バレトン | ★★★★ ●●○○ | フィットネス、バレエ、ヨガの動きを音楽と楽しむ新感覚エクササイズ。マイペースで行います♪ |
| Bコース(月) セルフケアYOGA I | ★★★★ ●○○○ | ゆったりとした呼吸と動きを味わい、自分で自分を元気づける力をつけましょう！ |
| Cコース(水) ピラティスヨガ | ★★★★ ●●○○ | ピラティスで体幹を鍛え、ヨガでボディバランスを整えます。代謝UPお腹引き締め効果期待大です！ |
| Dコース(水) レギュラーエアロ | ★★★★ ●●○○ | 基礎体力がつき、エアロビクスに慣れてきた方におススメなエクササイズです。 |
| Eコース(木) シンプルエアロ | ★★★★ ●●○○ | 動きやすいシンプルなステップを組み合わせた内容です。楽しく身体を動かし持久力、体力向上していきます！ |
| Fコース(金) セルフケアYOGA II | ★★★★ ●○○○ | ゆったりとした呼吸と動きを味わい、自分で自分を元気づける力をつけましょう！ |
| Gコース(金) セルフケアYOGA III | ★★★★ ●○○○ | ゆったりとした呼吸と動きを味わい、自分で自分を元気づける力をつけましょう！ |
| Hコース(土) ボディシェイプエクササイズ | ★★★★ ●●○○ | エアロビクスと体幹トレーニングを取り入れたエクササイズで引き締まった体づくり！ |
| Iコース(日) 朝ヨガ | ★★★★ ●●○○ | 深い呼吸を行い、朝の新鮮な空気を取り込みながらヨガのポーズで体をスッキリ目覚めさせます。 |

週の時間割

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|------------------------------|-------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------|
| 10:30 | | | | シンプル エアロ E (吉村) | | | |
| 11:00 | バレトン A (山田) | | ピラティス ヨガ C (加藤) | | セルフケア YOGA II F (市田) | ボディ シェイプ エクササイズ H (村瀬) | 朝ヨガ I (福田) |
| 12:00 | | 休 館 日 | | | | | |
| 19:00 | セルフケア YOGA I B (市田) | | レギュラー エアロ D (山田) | | セルフケア YOGA III G (市田) | 申し込み専用 QRコード | |
| 20:00 | | | | | | | |

申込要領

Eメールにて申し込みの方は、右上のQRコードを読み込み、必要事項を入力し送信してください。

往復はがきで申し込みの方は、希望コース・氏名・郵便番号・年齢・性別・住所・電話番号を明記し、下記あてに郵送いただけ、返信用はがきをご持参のうえ、武道館事務室へ直接申し込みください。

ハガキがない場合は、代金として85円をいただきます。

◇と こ ろ／武道館トレーニングセンター (Bコースのみ多目的ホール)

◇申 入 先／〒503-0847 大垣市米野町2丁目1番地の1 大垣市武道館「エアロビック＆ヨガ教室」

◇定 員／A、D、E、Hコースは各40名/C、F、G、Iコースは各45名/Bコースは35名
(申し込み多数の場合は、抽選)

◇受 講 料／各コース 4,500円

◇申込締切日／令和7年12月25日(木) 当日までに必着

◇そ の 他／(1) 受講通知は、返信はがき又はメールにて後日ご連絡します。

(2) 受講をキャンセルされる場合は、電話かメールにてご連絡をください。

(3) 受講料は初回日に納入してください。原則返金はいたしませんのでご了承ください。

(4) 定員を著しく下回る場合は、開催を見送させていただくことがあります。

(5) 受講体験は、各コース1回限り、定員に達していないクラスのみ参加できます。

※1回 450円 当日受付

(6) 悪天候や講師の体調不良などで、プログラムが変更になることがあります。

(7) トレーニングジムの利用は別途チケット（有料）が必要です。

※申し込み用紙は別紙でご用意しております。

詳しくは、大垣市武道館（TEL.0584-88-2550）へお尋ねください。

