



大垣市武道館トレーニングセンター

# エアロビック & ヨーガ 教室




申込期間  
3月15日(日)~ 25日(水)

## 日程

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

コース名 / 運動の	強度 難度	★★★★☆ ●○○○	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、体力が向上していきます♪
Fコース (金) セルフケアYOGA II	★★★★☆ ●○○○	★★★★☆ ●○○○	ゆったり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) リフレッシュヨガ	★★★★☆ ●●○○	★★★★☆ ●●○○	身体の歪みと、凝り固まった肩や腰回りを丁寧にほぐし、ヨガのポーズで全身の巡りを良くしていきます☆
Hコース (金) セルフケアYOGA III	★★★★☆ ●○○○	★★★★☆ ●○○○	ゆったり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!
I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をしましょう♪

## 週の時間割

	月	火	水	木	金	土	日	
10:30		休館日		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 YOGAⅡ F (市田)		ボディシェイプ エクササイズ I (村瀬)
11:30								
12:00								
13:00					リフレッシュ ヨガ G (福田)			
14:00								申し込み専用 QRコード 
19:00	セルフケア YOGAⅠ B (市田)		レギュラー エアロ D (山田)		セルフケア YOGAⅢ H (市田)			
20:00								

## 週の時間割

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くか、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）

◇申込先／〒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、Iコースは各40名／C、F、G、H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8年3月25日(水) 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、開催を見送ら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。