

2019年度 草加フィットネスクラブのご案内

～健康のために、運動を楽しく継続していただくことを目的としたクラブです～



コースの種類	Aコース	記念体育館・市民体育館のプログラムへ参加できます。
	Bコース	温水プール・市民体育館のプログラムへ参加できます。
	施設追加	AコースまたはBコースに申込後、「施設追加」に申込することで、全施設のプログラムへ参加できます。

<プログラム内容について>

★マーク：運動強度 弱い←★・★★・★★★・★★★★・★★★★★・★★★★★★→強い

記念体育館プログラム	ボクシングエクササイズ ★★★★★	月	19:15-20:15	月2～3回	定員40名	柳瀬尚美	
	パンチやキックのコンビネーションで脂肪燃焼！						
	シェイプアップ ★★★★★	火	11:15-12:45	月2～3回	定員55名	岩崎伸枝	
	エアロビクスと筋カトレーニングで健康で引き締まったボディを！						
	サーキットトレーニング ★★★★	水	11:30-12:30	月2～3回	定員55名	体育協会職員	
	筋カトレーニングを中心に有酸素運動もミックス！						
	ヨガ(5～11月) ★	水	11:30-12:30	月2～3回	定員40名	大久保奈穂	
	呼吸法を身につけ、心身のリラクゼーションを図ります						
	HIPHOP エクササイズ ★★	水	19:15-20:15	月1回	定員40名	体育協会職員	
HIPHOPの要素を取り入れた運動で楽しく身体を動かします。							
エアロビクス ★★★★	木	9:30-10:30	月2～3回	定員55名	藤澤律子		
はじめての方でも安心して参加できエアロビクスです。							
ヨガ(4～9月)★ ズンバ(10～3月)★★★★	木	19:15-20:15	月2～3回	ヨガ：定員50名 ズンバ：定員40名	高橋ルミ		
暖かい時期はヨガ、寒い時期はズンバを実施します。							
コアストレッチ&ダンス ★★	金	11:15-12:15	月2～3回	定員55名	中井多恵子		
柔軟性を養うストレッチと音楽に合わせてダンスをします。							
市民体育館プログラム	シェイプ体幹強化 ★★★★★	月	13:40-14:40	月2～3回	定員50名	吉田恵	
	チューブやボールを使い、体幹を鍛えます。						
	マンスリープログラム ★★	水	9:00-9:50	月1回	定員100名	肥高史恵	
	暖かい時期はヨガ系、寒い時期はエアロビクスを実施します。						
	おはようストレッチ ★	水	9:00-10:00	月2～3回	定員80名	肥高史恵	
	1日の始まりにストレッチやリズム体操で基礎代謝を上げましょう。						
	体幹・美ボディトレーニング ★★★★	水	13:15-14:15	月2～3回	定員30名	吉田伸一	
筋カトレーニングとリズム体操で美しい身体を！							
リフレッシュ体操 ★★	木	13:45-14:45	月2～3回	定員30名	神山理彩		
心身のリフレッシュを目的とした健康体操です！							
バランス&コアトレーニング ★★★★	木	19:30-21:00	月2～3回	定員30名	吉田伸一		
話題のコアトレやアクティブトレーニングで筋力UP！							
市民温水プールプログラム	シェイプアップアクア ★★★★★	火	11:10-12:00	月2～3回	定員60名	海津美弥子	
	水中で音楽に合わせて有酸素運動を行います。						
	水中健康トレーニング ★★	水	14:00-14:45	月1回(奇数月)	定員40名	体育協会職員	
	道具を使った水中での健康トレーニングを行います。						
	種目別水泳 ★★	水	19:30-21:00	月2～3回	定員40名	高橋道子・小野由香・田中聡	
	月ごとにテーマ・種目を変えて4泳法にチャレンジ！						
	ミットアクア ★★★★	木	11:00-11:50	月2～3回	定員60名	海津美弥子	
	水掻きに似たグローブをつけ、水の抵抗を利用した水中運動を行います。						
	スイム体験 ★	木	14:00-14:45	月1回(偶数月)	定員20名	体育協会職員	
	水慣れしていない方でも安心！水泳の基礎をレッスンします。						
	ロングスイム&ワンポイントアドバイス ★★	金	10:30-12:00	月2～3回	定員40名	高橋道子	
ロングスイムはもちろん、泳法練習やスイムトレーニングを行います。							
ゆったりアクア&水中ウォーキング ★★	金	14:00-15:00	月2～3回	定員60名	田中聡		
水の特性を活かして、ひざ肩腰に負担なく全身運動を行います							
げんきが出るアクア ★★★★★	金	20:00-20:50	月2～3回	定員40名	海津美弥子		
音楽に合わせて元気よく身体を動かします。							
自主練！スイム&水中ウォーキング ★～	日	18:00-21:00	月2～3回	定員40名			
日曜日の夜はプールの日！自分のペースで健康の維持・増進に努めましょう！							

<参加にあつての注意事項>

◆初回参加時の注意点

- ・プログラム予定表で開催日、時間をご確認の上、ご来場ください
- ・各プログラムは安全管理上入場定員を設けています。プログラム開始 15 分前から各会場にて先着受付いたします。
※定員を超えた場合は、ご参加いただけませんのでご了承ください。
※開始時間を過ぎますとご参加をお断りする場合がございます。
- ・2019 年度版の会員証は、初回活動日以降、原則以下の施設でお受け取り下さい。
A コースの方・・・「**記念体育館**」、 B コースの方・・・「**市民温水プール**」
※市民体育館で会員証の受け取りを希望する方は、初回活動日以降に別途対応させていただきます。

◆持ち物等について

「**記念体育館**」・「**市民体育館**」

「**市民温水プール**」

- ・運動に適した服装、室内用シューズ、タオルを各自ご用意ください。
- ・水泳帽子、水着、ゴーグル、タオル等必要な用具は各自ご用意ください。
- ・施設で貸し出すマットには各自のバスタオル等を敷いてご利用ください。

◆プログラム定員に達した場合の施設利用について 「**記念体育館のみ**」

- ・プログラムの入場定員を超えてしまった場合に限り、次の施設の利用ができます。

トレーニングルーム会員証を お持ちの方	・トレーニングルーム利用可能 ・メインアリーナランニングコース利用可能
トレーニングルーム会員証を お持ちでない方	・メインアリーナランニングコース利用可能

※トレーニングルーム会員証を発行するには、講習会を受講いただく必要があります。詳しくは記念体育館までお問い合わせ下さい。

～利用方法～

記念体育館窓口にて「フィットネスクラブ会員証」と「トレーニングルーム会員証」をご提出下さい。

《トレーニングルーム利用の場合》

窓口で渡されたチケットをトレーニングルームのチケット入れに入れて、受付簿に名前を記入してください。利用時間はプログラム終了時間までです。

《ランニングコース利用の場合》

窓口で受付後、利用できます。利用時間はプログラム終了時間までです。

※メインアリーナ貸切時は、ランニングコースはご利用いただけません。

<その他のご案内>

- ◆自然災害等で開催を見合わせる場合は「草加市体育協会 Facebook」でお知らせします。
なお、温水プールに関しては年間の内 1 ヶ月程度、点検による休館期間がございます。
- ◆概ね毎月 25 日に翌々月のプログラム予定表を草加市体育協会ホームページまたは施設窓口で配布します。
- ◆会員特典として、「体組成計測（筋肉や脂肪の分布）」や「体力測定」等、各種イベントを実施します。
- ◆個人情報については、草加フィットネスクラブの活動関連以外には使用いたしません。
なお、活動風景の写真や動画を草加市体育協会ホームページや広報誌等で使用させていただく場合があります。
- ◆参加申込時に会員登録されたメールアドレスに、クラブ活動に関する案内を配信します。
ハガキ・電話申込の方で、配信を希望する方は、「メール配信サービス登録申請書」をご提出ください。

<参加費支払い後のキャンセルについて>

◆初回活動月の前月末日までに、以下の手続きを頂いた場合に限り参加費を全額返金いたします。

インターネットで申込された方	はがき・電話で申込された方
<p>クレジットカードでお支払いした場合</p> <p>①初回活動月の前月末日までに、マイページ上からキャンセル手続きを行って下さい。</p> <p>②上記手続きにより、参加費の引き落としがキャンセルとなります。</p> <p>コンビニでお支払いした場合</p> <p>①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。</p> <p>②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。</p> <p>※個人情報に関する書類のため、電話やFAXでの受付は一切お断りさせていただきます。</p>	<p>コンビニ (セブンイレブン) でお支払いをした場合</p> <p>①初回活動月の前月末日までに、キャンセル届に必要事項を記載の上、各館窓口へご提出下さい。</p> <p>②キャンセル届に記載の銀行口座へ、参加費から返金手数料300円を差し引いた金額を振込いたします。</p> <p>※個人情報に関する書類のため、電話やFAXでの受付は一切お断りさせていただきます。</p>
<p><注意事項></p> <p>初回活動日がある月の前月末日が、キャンセル受付の期限となります。</p> <p>それ以降のキャンセル受付（参加費の返金）は致しませんので、ご了承ください。</p> <p>(例) 3月に申し参加費の支払い手続きを済ませた後、キャンセルを希望する場合</p> <p>→3月31日までに上記のとおり手続きを行った場合、参加費を返金いたします。</p> <p>→4月1日（初回活動月）以降は、参加費の返金はいたしません。</p>	

<問い合わせ先>

スポーツ健康都市記念体育館 ☎048-922-1151
市民温水プール ☎048-936-6824
市民体育館 ☎048-936-6239



一緒に頑張りましょう!