

トレーニング

筋力アップに最適で多種多様なマシンを完備。効率良く代謝を上げてより引き締まったカラダを目指せます。



# 体育室

ダンス・ヨガ・武道など多目的な利用が可能です。



4月スタート!

# 教室参加者募集! ステップアップ教室

あなたに合ったプログラムがきっと見つかる! ステップアップ教室 (3カ月～6カ月間少しずつレベルアップする教室です) 3/5(木)総合体育館にて午前9時から先着順に「登録型」受付開始! ※受講料は期間ごとの先払いです。

総合体育館

ミツ木  
テニス  
スクール

- ### レッスンプログラム
- アロマヨガ
  - フラダンス
  - ピラティス
  - ステップ&シェイプ
  - かんたんラテンエアロ
  - バランスボール&ストレッチボール
  - ZUMBA GOLD
  - バランスコーディネーション
  - 美姿勢・骨盤エクササイズ
  - 元気!はつらつサロン
  - 完コピダンス&シェイプ

- ### 成人向け・ジュニア向け
- 初級コース
  - 中級コース

登録型  
事前に全回分一括払い  
教室参加前日までに登録を!  
(メリット)  
全回分を申込みで必ず参加でき、目的の効果が得やすい

- ### スポーツプログラム
- 卓球
  - バドミントン

- ### ジュニア・親子向け
- こどもトランポリン&器械運動
  - Jr.バドミントン
  - Jr.卓球
  - KID'S JAZZ FUNK
  - 知的障害者向けすまいるエアロビクス

フリー型  
料金を一回ずつ支払い  
当日受付!  
(メリット)  
都合に合わせているような教室を体験できる

申込方法  
所定の申込用紙にご記入の上、参加費用をお支払いください。(代理人の申し込みも可能です) 電話でのお申し込みはできません。

## 注意事項

※すまいるエアロへ参加をご希望で介助の必要な方は、介助者(1名まで)の同伴が必要です。  
※お支払いいただいた参加費は返金できません。また、参加権利の譲渡もできません。  
※教室中の事故や怪我であっても次のような時は参加者の自己責任となる場合がございます。  
(持病に起因する場合、指導内容に関連しない場合、申告が1ヶ月以上経過している場合、災害が原因の場合、腰痛やむち打ち症など医学的他覚所見のない場合、その他指導者の指示に従っていただけなかった場合)

※全ての教室は、医師から運動を許可されている健康な方が対象です。  
※全ての教室は開始時間を15分過ぎた時点で参加はできませんのでご注意ください。  
※フリー型の参加者は、当日の登録状況を総合体育館窓口でご確認の上、ご参加ください。  
登録型が定員に達した場合は、参加できません。

春は

新しい自分を  
見つける季節!

# 屋外施設



広くてきれいなスペースで様々なスポーツ活動やコミュニティの交流の場として利用ができます。



野球・サッカー・テニスなどなど  
仲間と一緒にスポーツを楽しめます。

