個人開放エクササイズクラス名称等変更について

平成31年4月1日より変更

曜日	時間	場所	現行	新名称	内　　容	運動強度
月曜日	14：00～15：00	第3体育室	シルバー体操	チャレンジ体操	65歳以上　定員30人　リズムに合わせて軽体操、ボールなどを使って体力維持向上	★★
	16：15～17：15	第3体育室	健康体操	アクティブ体操	高校生以上　定員30人　リズムに合わせて有酸素運動と基礎体力の維持向上	★★
火曜日	14：00～15：00	第2体育室	シルバー体操	リフレッシュ体操	70歳以上　定員40人　ウォーキングや軽体操、体力の維持を目標　初心者対象	★
	16：15～17：15	第3体育室	エアロビクス	エアロビクス	高校生以上　定員35人　関節に負担をかけず、筋力や体力づくりが目標	★★★★
	17：30～18：30	第3体育室	エアロビクス初級	エアロビクスビギナー	高校生以上　定員35人　リズム感を養い、しなやかな身体づくりが目標	★★★
水曜日	10：00～11：00	第3体育室	エアロビクス	エアロビクス	高校生以上　定員35人　体力維持、シェイプアップが目標	★★★★★
	11：30～12：30	第3体育室	健康体操	ワークアウトビギナー	高校生以上　定員30人　リズムに合わせて有酸素運動とボールなどを使って筋力向上	★★★
木曜日	14：00～15：00	第3体育室	レクリエーション体操	レクリエーション体操	50歳以上　定員30人　歌、ゲーム、ストレッチなど楽しみながら運動に親しむ　初心	★
土曜日	10：00～11：00	第3体育室	エアロビクス	エアロビクス	高校生以上　定員35人　後半走るパートを入れ、運動量の多い内容でパワーアップが	★★★★★

・一回制でご都合に合わせてどなたでも自由に参加できます。
・クラス開始30分前より、入口の券売機でチケットを購入、受付で種目の番号札と交換し各教室前でコーチへお渡し下さい。定員になり次第締め切ります。
・★は運動強度を表し、数が多いほど運動強度が強くなります。
・参加費　市内在住・在勤　1回250円、狛江市外　1回500円
・持ち物　運動着、シューズ、タオル

狛江市民総合体育館
03-3430-1141