

# メディアス体育館ちた

## 成人フィットネス&キッズ体操 参加者募集中!



### 楽しい! キッズ体操 (体験できます♪)

#### 幼児クラス

ボール、マット、跳び箱等を使い、身体を動かすことの喜びを身に付けるとともに、独立心、積極性、協調性、といった社会性の育成も行います。

水曜日 16:00~17:00

対象: 年中・年長

月謝 5,500円

#### 小学生クラス

マット・鉄棒・跳び箱だけでなくボール・縄跳び・運動あそびを取り入れスポーツのコツ・身体の操り方・身体の基盤作りなど総合的に子どもの運動能力を向上させるプログラムです。

水曜日 17:30~18:30

対象: 小学校1~3年生

月謝 5,500円



★★★ キッズ体操教室 お申し込み方法 ★★★

【教室について】 キッズ体操教室は、令和7年3月までの通年制の教室です。

【お申し込み】 2ヶ月分月謝をご持参のうえメディアス体育館ちた受付にてお申し込みください。

【お申し込み受付時間】 平日 午前9時~午後7時30分 / 土日祝日 午前9時~午後6時

※ 月曜日は休館です。(月曜が祝日の場合は翌平日が休館)



★★★ 成人フィットネスレッスン お申し込み方法 ★★★

【お申し込み方法】 9月4日(水)から受け付けいたします。

参加費をご持参のうえメディアス体育館ちた受付にてお申し込みください。

【お申込み受付時間】 平日 午前9時~午後7時30分 / 土日祝日 午前9時~午後6時

※ 月曜日は休館です。(月曜が祝日の場合は翌平日が休館)

【参加料金について】 参加料金は各教室の実施回数分の料金です。

お支払い後の返金はいたしかねますので予めご了承ください。

【その他】 医師から運動を禁止されている方、妊婦の方は参加できません。



## メディアス体育館ちた

知多市緑町5番地 TEL 0562-33-3361



主催 知多市民体育館 知多スポーツマネジメント共同事業体 (株)東京アスレティッククラブ

# メディアス体育館ちた 第3期(10月~12月)

## 成人フィットネスレッスン



対象:16歳~70歳(71歳以上の方はご相談ください)



### ストレス解消! リフレッシュヨガ

呼吸に合わせて心地よく体を動かし、体の疲れや緊張を和らげていきます。初めてのの方でも安心してご参加ください。ストレスを解消し、心身を整えていきましょう。



火曜日 10:00~11:00

10月22日~12月24日【8回】

5,280円 【B-1】



### 肩こり・腰痛予防! ライトピラティス

呼吸と体幹エクササイズによりインナーマッスルを強化していきます。そして、ヨガの要素を取り入れたストレッチとリラクゼーションで肩こり・猫背・腰痛を予防し、心身を整えます。



火曜日 11:15~12:15

10月22日~12月24日【8回】

5,280円 【B-2】



### リンパマッサージ & ストレッチ

ご高齢の方、体力に自信が無い方に適したエクササイズです。自身自身の力で歪みを整え、リンパを活性化することにより老廃物を排除し、代謝をあげていきます。また、可動関節と安定関節の機能を回復させます。



木曜日 10:00~11:00

10月10日~12月19日【10回】

6,600円 【B-3】



### いきいき!健康体操

どなたでも参加できるエクササイズです。リズム体操で気分をリフレッシュ、心地よく汗を流し、体幹のトレーニングで姿勢を維持する筋肉を鍛えます。



木曜日 11:15~12:15

10月10日~12月19日【10回】

6,600円 【B-4】



### はじめてのバレトン

バレエの要素にヨガとフィットネスを取り入れたエクササイズです。代謝アップ、インナーマッスルの向上、柔軟性の向上などが期待できます。



木曜日 18:15~19:15

10月10日~12月19日【10回】

6,600円 【B-5】



### ココロ・カラダ整う Nightヨガ

「疲れが取れない」「よく眠れない」「リフレッシュしたい」...そんな方々にご参加いただきたい、ストレス軽減、リラクゼーション、柔軟性の向上などを目的としたエクササイズ。初めてのの方でも安心して参加できます。



木曜日 19:30~20:30

10月10日~12月19日【10回】

6,600円 【B-6】



### 骨盤調整 お腹やせヨガ

ヨガのアーサナ、マッサージ、腹式呼吸などにより、お腹に意識を向けて、お腹痩せに導くプログラム。骨盤の周りを整えることによる内臓活動の活性化や腹筋群の起動を導き、お腹周りの筋肉ほぐしのマッサージを取り入れ、腹式呼吸でよりインナービューティーを促進します。



金曜日 10:30~11:30

10月11日~12月27日【10回】

6,600円 【B-7】



### 脂肪燃焼! ソフトエアロビクス

初めての方でもご参加いただけます。軽いステップやウォーキングをしながらの脂肪燃焼とを目的としたエクササイズです。エアロビクスで気持ちの良い汗を流しましょう。



金曜日 14:00~15:00

10月11日~12月27日【10回】

6,600円 【B-8】



## 無料体験受付中

♪まずは一度お試しください♪