

# ふれスポ&リーフラス プログラムメニュー

クラス名	時間	強度	対象者	クラス内容
筋トレ シェイプ	10	2	どなたでも ご参加 できます	10分間のウォーキング&ランニングで全身の筋肉へアプローチ。ウォーミングアップです！！
	45	2~4		中強度の自重筋肉トレーニングです。部位をしぼって効率的にビルドアップ、シェイプアップ。
フィットネス カレッジ	10	2	どなたでも ご参加 できます	10分間のウォーキング&ランニングで全身の筋肉へアプローチ。ウォーミングアップです！！
	45	1~3		低強度の筋肉トレーニング。健康的な身体作りを目的に基礎トレーニングを楽しく実施。
有酸素メドレー	20	1	どなたでも ご参加 できます	じっくりストレッチをして体の可動域向上と障害予防に！！
	35	2~4		中強度の有酸素運動を実施。リズムに合わせて楽しくみんなで汗をかきましょう！
やさしい 有酸素運動	20	1	どなたでも ご参加 できます	じっくりストレッチをして体の可動域向上と障害予防に！！
	35	1~3		初心者向け簡単有酸素運動を実施。脳トレにもなります。まずはここからはじめてみませんか。
シニア世代の 運動教室	30	1~2	60歳以上の方	身体を動かして、健康な心と身体を維持しましょう！お話ししながら自分のペースにあわせて！
男の運動教室	40	2~4	男性限定	運動教室なんてとおもっているそのあなた！ぜひ1度参加してみてください。理想の身体とストレス発散に最適！
サタデー フィットネス (筋トレ&有酸素)	20	5	どなたでも ご参加 できます	ランニング&ストレッチで入念なウォーミングアップを！土曜日に気持ちいい汗をかきましょう。
	40	2~4		その週で筋トレや有酸素運動をコンビネーションで実施。中強度の運動が中心です。
トレーニング室 サポート講座	30	2	どなたでも ご参加 できます	ランニング&ストレッチで入念なウォーミングアップをして、トレーニング室にむけた身体の準備を！
	60	2~5		今までトレーニング室をあまり使ったことのない方。使用方法や重りの設定、トレーニングメニュー作成、ご相談など
あへあほ体操	60	ふれ スポ 教室	どなたでも ご参加 できます	腹式呼吸と発声を合わせたトレーニング方法でインナーマッスルに刺激を与えます。
気功教室	90			心身をリラックスさせる呼吸法や浄化法で自律神経のバランスを整えます。
チャレンジ・ヨガ教室	90			呼吸法によりリラックスしてストレス解消に効果があり基礎代謝も上がります。
バランスボール教室	90			インナーマッスルを鍛え、姿勢を整えることで身体のゆがみが解消され肩こりや腰痛の解消に繋がります。
バドミントンスクール	120			健康のために始めたい方、レベルアップしたい方も心地よく楽しい汗を流せます。(月会員適用外)

※強度は教室の身体にかかる負荷の値を表しております。1~5で表記しており、数字が大きいほど上級者向けのハードなプログラムになっており、数字が小さいほど初級者向けのイージーなプログラムになっております。

【参考強度】 1~2 ゆるめ 1~3 ちょっとゆるめ 3~4 ちょっときつめ 5 きつめ

★変動教室は利用者様のニーズにお答えして実施する不定期教室になります★

上記教室以外にも、利用者の皆様のお声(ニーズ)を聞き、様々な教室を展開していきます。  
みなさまの、健康で充実したスポーツライフを当別町総合体育館でおくりましょう！

【講師】 各種スポーツ事業を全国展開するリーフラス株式会社より専属インストラクターが、  
それぞれのクラスを担当します。また、ふれスポ教室は、各協会等に所属する専属講師がご指導します。

★参加ご希望の方は、ふれスポ月会員制度に加入されるとお得に参加できます(詳細は総体窓口へ)★

## 【お願い】

- ①レッスン開始から10分以降の入室は安全面より、ご遠慮いただく場合がございます。
  - ②レッスンの前後や運動中に靴ひもがほどける事がございますので安全上の為、靴ひものご確認をお願い致します。
  - ③都合により会場変更及び日程変更される場合があります。また、プログラム内容を変更する場合があります。
- ※お飲み物をお忘れの場合は、施設内に設置されている冷水機や自動販売機をご利用下さい。

◇ふれスポ with AMB◇ お問い合わせ〔TEL〕0133-22-3833