

3月

浦安市中央武道館 トレーニングルーム 利用講習会・各種事業 予定表 2024

〈ご利用の皆様へお願い〉

ご来館の際は自宅での検温と体調確認をお願いいたします。

ご理解とご協力のほど、お願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
					1 リズム体操 9:05~9:50 いすで元気 10:05~10:50 講習会14:00	2
3 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 講習会19:00	4 休館日	5 マイペース筋トレ 9:05~9:50 シニアいきいき体操 10:05~10:50 講習会10:00	6 ゆるストレッチ 9:05~9:50 講習会19:00	7 エアロビクス ①9:05~9:50 ②10:05~10:50 講習会14:00	8 リズム体操 9:05~9:50 いすで元気 10:05~10:50 講習会14:00	9
10 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 講習会19:00	11 in浦安公園 青空体操 9:05~9:35 (悪天の場合は武道館にて リズム体操9:05~9:50) 講習会14:00	12 マイペース筋トレ 9:05~9:50 シニアいきいき体操 10:05~10:50	13 ゆるストレッチ 9:05~9:50 講習会10:00	14 エアロビクス ①9:05~9:50 ②10:05~10:50 講習会14:00	15 リズム体操 9:05~9:50 いすで元気 10:05~10:50	16
17 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 講習会14:00	18 休館日	19 マイペース筋トレ 9:05~9:50 シニアいきいき体操 10:05~10:50 講習会10:00	20 ゆるストレッチ 9:05~9:50 講習会19:00	21 エアロビクス ①9:05~9:50 ②10:05~10:50 講習会14:00	22 リズム体操 9:05~9:50 いすで元気 10:05~10:50	23
24 ☆わんぱくパーク ①14:05~14:50 ②15:05~15:50 講習会10:00	25 in浦安公園 青空体操 9:05~9:35 (悪天の場合は武道館にて リズム体操9:05~9:50) 講習会14:00	26 マイペース筋トレ 9:05~9:50 シニアいきいき体操 10:05~10:50	27 ゆるストレッチ 9:05~9:50 講習会10:00	28 エアロビクス ①9:05~9:50 ②10:05~10:50 講習会14:00	29 リズム体操 9:05~9:50 いすで元気 10:05~10:50 講習会14:00	30
31 ☆ゲンキッズ体操 13:15~14:15 講習会14:00						

～トレーニングルーム利用講習会について～

○対象	高校生相応以上	(当日の注意事項)
○定員	各回先着5名 ※定員に満たない場合は、当日受付もいたします。	○体育施設使用者登録証を講習会当日に作成される方は、身分証明書【免許証、保険証など】を必ずお持ちください。
○内容	形態測定・利用方法と注意事項など	○障がい者手帳をお持ちの方は、あわせてご持参ください。
○開始時間	10:00～/14:00～/19:00～ (1時間程度)	○遅れる場合や欠席なさる場合は、ご連絡ください。
○参加費	230円 /	○妊娠中の方の受講は、ご相談ください。
○持ち物	高校生、65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方は110浦安市体育施設使用者登録証・トレーニングウェア・屋内用シューズ	○運動制限がある場合などは、事前に医師などへご相談ください。
○申込み	電話又は1F事務所窓口にて申込み	

～ミニレッスンについて～ ※対象は16歳以上です

- 対象 講習会を受講していない方でもご参加いただけます。
※ご参加には浦安市体育施設使用者登録証の作成をお願いしております。
- 受付 1階事務所窓口にて開館から受付を行います。
- 参加費

区分	参加費(1回)
一般	200円
高校生、65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方	100円

- 持ち物 浦安市体育施設使用者登録証・トレーニングウェア
※レッスンによって屋内用シューズが必要となります。
下記表の【靴】に○が付いているミニレッスンは屋内用シューズをお持ちください。
※登録証をお持ちでない方は、身分証明書(免許証や保険証などをお持ちください)

ミニレッスン名	曜日・時間	定員	運動強度	教室内容	靴
青空体操 in浦安公園 ※参加費無料・悪天の場合はリズム体操	開催日は予定表にてご確認ください 9:05～9:35	60名	★	ラジオ体操と補強運動を取り入れた体操を青空の下で行います。	○
パンチ&キックエアロ ※青空体操開催日は除く	開館している月曜日 9:05～9:50	40名	★★★	パンチやキック等の動きで、全身を動かし、心肺機能の向上や身体の引き締めを目指します。	○
マイペース筋トレ	毎週火曜日 9:05～9:50	50名	★★	全身のストレッチを行った後、日常生活に必要な筋肉を中心とした低強度の筋力トレーニングを行います。	
シニアいきいき体操	毎週火曜日 10:05～10:50	30名	★	いすに座って行える簡単な体操や手指の運動を行います。	
ゆるストレッチ	毎週水曜日 9:05～9:50	50名	★	全身のストレッチを行い、運動の効率を高めたり、心身のリフレッシュ、柔軟性の向上を目指します。	
エアロピクス	毎週木曜日 ①9:05～9:50 ②10:05～10:50	40名	★★★	音楽に合わせてリズムエクササイズを行います。 全身をくまなく動かすので、十分な運動量を得られます。	○
リズム体操	毎週金曜日 9:05～9:50	40名	★★	ストレッチと音楽に合わせて簡単なリズムエクササイズを行います。 動くことが初めての方でも無理なく参加できます。	
いすで元気	毎週金曜日 10:05～10:50	50名	★～★★	いすに座って簡単なリズムエクササイズを行います。膝や腰に負担をかけずに行うので運動になれていない方も参加できます。	

～コースについて～

コース(予定表に記載の白抜き文字)の詳細は別紙チラシをご参照ください。☆は子ども対象のコースです。

～武道館へのアクセス～



～お申し込みやお問い合わせはこちらまで～

浦安市中央武道館

千葉県浦安市猫実1-18-15
TEL 047-380-2100

<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/budokan/index.html>