

# Kai・遊・パーク 自由参加型レッスンのご案内

2023年4月～

- 施設使用料と受講料**200円**でご参加頂けます。(中学生から参加可能です。スタジオレッスンは保護者の同伴参加が必要です。)
- 参加申込受付は、**開始時間の60分前から受付(フロント)**にて行います。その際、**レッスンパス**を受け取って頂き、**レッスン開始前にインストラクターにお渡し頂くか、専用BOXに入れてください。**  
(※電話での申込みや事前の予約はできません。)
- 定員になり次第締め切ります。●**開始時間にはレッスンにご参加頂けるようご準備下さい。**



レッスン名(スタジオ)	難易度	強度	内 容
ピラティス (定員30名) 火曜日 午後7:30～(45分)	☆	★	<p>◆身体の内側にある筋肉を鍛え、基礎代謝をアップさせ脂肪が燃焼しやすい身体をつくります。呼吸法によってリラックス効果もあるエクササイズです。</p> <p>注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態で気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。</p> <p>持ち物 水分補給用の飲み物、動きやすい服装、バスタオル(マットに敷くもの。必要であればお持ちください) ※マットはトレーニングルームに用意してあります。</p>
ゆったりエアロビクス (定員30名) 水曜日 午後2:45～(45分)	☆	★★★	<p>◆はじめての方でも大丈夫なゆったりとした動きや、体幹部(体の中心)を意識した動きなどを取り入れ、メリハリのある体を作るエアロビクスです。ダイエット・内臓脂肪燃焼に効果的なプログラムです。</p> <p>注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態で気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。</p> <p>持ち物 シューズ(底の厚いもの)、タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装</p>
シェイプアップエアロビクス (定員30名) 水曜日 午後7:30～(45分)	☆～☆☆	★★★	<p>◆エアロビクスの基本ステップを使用して動きを組み立てながらシェイプアップを目指すレッスンです。体のどの筋肉を使って動いているかを感じながら、楽しく動けるレッスンです!</p> <p>注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態で気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。</p> <p>持ち物 シューズ(底の厚いもの)、タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装</p>
ウォーキング'エクササイズ' & ストレッチ (定員30名) 金曜日 午後2:45～(45分)	☆	★★★	<p>◆ウォーキングエクササイズは音楽に合わせて、歩くことを中心とした有酸素運動です。足元が不安な方でも安心してしなやかな筋肉づくりを行います。そして、正しいストレッチで筋肉の緊張を和らげ、心身ともにリラックスした状態にして、体の調子を整えていきます。</p> <p>注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態で気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。</p> <p>持ち物 シューズ(底の厚いもの)、タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装</p>
パンチ&キック (定員30名) 金曜日 午後7:45～(45分)	☆～☆☆	★★★	<p>◆ボクシングのジャブ・フック・アッパーなどのパンチ動作だけでなく、キック動作も取り入れたレッスンです。爽快感で軽快な動きでストレス発散&amp;シェイプアップしましょう!</p> <p>注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態で気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。</p> <p>持ち物 シューズ(底の厚いもの)、タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装</p>
ヨガ&ストレッチ (定員30名) 土曜日 午後5:45～(45分)	☆	★	<p>◆ヨガの呼吸とストレッチで、関節の可動域を広げ、筋肉に刺激を与えて体を動かしやすくします。また、疲労を和らげ硬くなった筋肉をほぐし、弾性を与え、血液循環を促すことで、疲労回復力を促進させる効果があるレッスンです。</p> <p>注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態で気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。</p> <p>持ち物 水分補給用の飲み物、動きやすい服装、バスタオル(マットに敷くもの。必要であればお持ちください) ※マットはトレーニングルームに用意してあります。(※<b>シューズは使用しません</b>)</p>
レッスン名(プール)	難易度	強度	内 容
アクアウォーキング (定員30名) 木曜日 午前11:00～(45分)	☆	★★★	<p>◆歩行用プールを使い、音楽に合わせて水中でウォーキングや軽運動を行います。足腰の筋肉を無理なく鍛えるのに効果的なレッスンです。</p> <p>注意事項 ・レッスン前に水分補給をしておきましょう。 ・身体の状態で気になる点があれば、レッスン前にインストラクターにお伝えください。</p> <p>持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、水分補給用の飲み物</p>

☆**運動前の食事について...**運動開始は**食後2時間くらいが最適**と言われています。食事直後は胃に血液が集まり消化が始まります。その状態で運動をすると消化不良を起こしたり、普段より体が動かなかったりするので**運動による効果を期待できません**。よって**最低でも運動開始1時間前までに**食事を摂っている事をおすすめします。もし空腹時に運動をする場合は、少量の糖質と水分を摂るようにしてください。ビタミンも補給するとより理想的です。