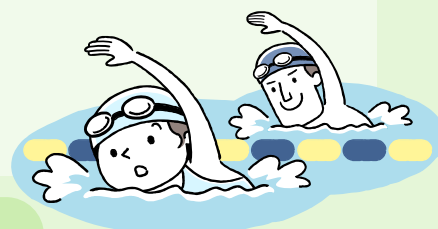


スポーツ教室

スタジオ、プール

のご案内



7月～9月：青山地区

フィットネスクラブにて、スタジオ、プールプログラムを実施します！

料金

区内在住者・在勤者・在学者

◆大人 500円(税込)／1回

◆(金曜日のみ)中学生・高校生 100円(税込)／1回

※主要クレジットカード、交通系IC、バーコード決済にてお支払いください。

※現金は使用できません。みなトクPAYは対象外です。

申込み

以下のメールアドレスあてに ①氏名 ②フリガナ ③年齢 ④性別 をご記入の上、ご送信ください。先着順で受付します。1人何回でも参加可能です。

各プログラムにつき、定員に達し次第、受付終了します。

※区では、申込みを受け付けておりません。

株式会社ルネサンス 受付メールアドレス
minato-ku@s-renaissance.co.jp

※申込みは、該当プログラムの
2日前まで可能です。

注意事項

- ・ 当日の開始20分前から入館可能です。

金曜日のプログラム参加者は、終了30分後までに退館してください。

金曜日以外のプログラム参加者は、終了後90分間は施設を利用できます。

- ・ 参加時に、区内在住者・在勤者・在学者であることがわかる証明書を
ご提示いただきます。

【在住者】 マイナンバーカード、運転免許証など

【在勤者】 社員証、在勤証明書など

【在学者】 学生証、在学証明書など

- ・ 参加時に、施設の同意書をご記入いただく必要があります。
- ・ 金曜日のプログラムでは、シャワー、ジム、プールはご利用いただけません。
- ・ 施設内では、係員の指示に必ず従ってください。



問合せ先

OASIS RAHEEL 青山

☎03-5770-6109 ※電話受付時間(月～木10:00-21:00、土日祝11:00-18:00)

スタジオプログラム

7月24日(金曜日)
11:00~11:45

エッセンシャルピラティス

(定員15人)
中学生以上参加可

背骨まわりをやさしく整える、初心者でも安心して始められるプログラムです。日常で固まりやすい背骨まわりをゆっくり動かすことで姿勢や呼吸を整えていきます。

8月28日(金曜日)
18:00~18:45

エッセンシャルピラティス

(定員15人)
中学生以上参加可

背骨まわりをやさしく整える、初心者でも安心して始められるプログラムです。日常で固まりやすい背骨まわりをゆっくり動かすことで姿勢や呼吸を整えていきます。

9月13日(日曜日)
10:20~11:05

ミニボールエクササイズ

(定員15人)
18歳以上参加可

ボールを使用することで、凝りや疲れの溜まりにくい体に整えます。また、体を引き締めながらエネルギーを消費しやすい体へ導きます。

- ・ 動きやすい恰好でご参加ください。
- ・ タオル、室内シューズ、飲み物をご持参ください。

プールプログラム

7月28日(火曜日)
19:30~20:00

水中ウォーキング(30分)
→フリー遊泳

(定員7人)
18歳以上参加可

水中での正しい歩行法を身につけながら、基礎体力向上を目指します。これから水中エクササイズを始める方におすすめです。

8月4日(火曜日)
19:30~20:00

水中ウォーキング(30分)
→フリー遊泳

(定員7人)
18歳以上参加可

水中での正しい歩行法を身につけながら、基礎体力向上を目指します。これから水中エクササイズを始める方におすすめです。

8月23日(日曜日)
10:30~11:00

アクアビクス(30分)
→フリー遊泳

(定員7人)
18歳以上参加可

水の特性(浮力・抵抗)を活かした水中でのエアロビクスです。膝や腰の負担も少なく、体力向上やシェイプアップなどの効果が期待できます。

9月20日(日曜日)
10:30~11:00

アクアビクス(30分)
→フリー遊泳

(定員7人)
18歳以上参加可

水の特性(浮力・抵抗)を活かした水中でのエアロビクスです。膝や腰への負担も少なく、体力向上やシェイプアップなどの効果が期待できます。

- ・ 水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物をご持参ください。
- ・ フリー遊泳でゴーグルを使用する場合は、ご自身で用意してください。
- ・ 前半30分のみ参加でフリー遊泳しない場合は、スイミングキャップ、メイク落としも不要です。

場所

OASIS RAHEEL 青山

東京都港区北青山2-8-44 TEPIA B2F
外苑前駅3番出口 徒歩約3分

主催

港区 生涯学習スポーツ振興課 スポーツ振興係 ☎03-3578-2747(平日8:30~17:15)