

(株) ティップネス 六本木店にて開催!

# スポーツ教室

スタジオ、プール

## のご案内



6月~9月:麻布地区

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

◆小学生・中学生・高校生 100円(税込)/1回

※現金、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。

※みなトクPAYは対象外です。

### 申込み

以下の電話番号にご連絡ください。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。

ティップネス 六本木店

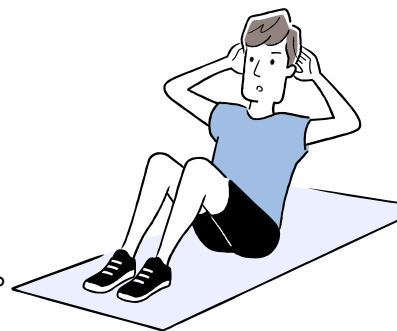
全曜日(木除く) 10時~20時

☎ **03-5474-3531**

※申込みは、該当プログラムの前日20時まで可能です。

### 注意事項

- 当日の開始30分前から入館可能です。終了30分後までには退館してください。
- 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。(中学生以下は提示不要です。)
- 【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。
- スタジオプログラム時は、シャワー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。
- 専用駐車場、専用駐輪場はありません。



### 場所

ティップネス 六本木店

東京都港区六本木6-6-9 ピラミデビル B1F  
六本木駅3番出口 徒歩約3分

## スタジオプログラム

6月25日(木曜日)

10:00~10:45

だれでも全身エクササイズ

(定員30人)

中学生以上参加可

ダンベルやチューブ、アイテムを使いながら、全身の筋力トレーニングを行います。音楽に合わせて身体を動かすので、楽しくトレーニングが出来るクラスです。

7月23日(木曜日)

10:00~10:45

夏バテ予防エクササイズ

(定員30人)

中学生以上参加可

音楽に合わせて身体を動かし、少し汗ばむ運動で夏バテ対策をしていきましょう。運動後には長めにストレッチを行いますので、自律神経の整えにも効果的です。

8月27日(木曜日)

10:00~10:45

親子で一緒にボクササイズ

(定員30人)

親子で参加(2名1組)

※子は小学生以上

パンチやキック動作を取り入れたレッスン、音楽に合わせて身体を動かします。親子で心を一つにして思いっきり楽しんでください。

9月24日(木曜日)

10:00~10:45

パンチ&キックエクササイズ

(定員30人)

中学生以上参加可

音楽に合わせてパンチやキック動作、自重トレーニングを行います。汗をかいて爽快感、ストレス発散を目指したクラスです。

- ・ 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

6月25日(木曜日)

11:30~12:30

水中ウォーキング(30分)

→フリー遊泳(30分)

(定員30人)

中学生以上参加可

水中で様々なウォーキングを行います。水の抵抗により全身を使ったウォーキングが可能です。体力アップにもつながり、また関節の負担を軽減しながら安心して動く事ができます。

7月23日(木曜日)

11:30~12:30

水中トレーニング(30分)

→フリー遊泳(30分)

(定員30人)

中学生以上参加可

アクアミット(グローブ)を使い、水の抵抗を利用したトレーニングを行います。音楽に合わせて全身のトレーニングが出来るクラスです。

8月27日(木曜日)

11:30~12:30

ウォーキング&エクササイズ(30分)

→フリー遊泳(30分)

(定員30人)

中学生以上参加可

水中ウォーキングや水中トレーニングなど音楽にあわせて運動を行います。暑い中、水の中で気持ちよく運動しましょう。

9月24日(木曜日)

11:30~12:30

はじめて水中ダンス(30分)

→フリー遊泳(30分)

(定員30人)

中学生以上参加可

音楽に合わせて水中で身体を動かします。水中ならではの動きや、ダンスをお楽しみいただけます。

- ・ 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、スイムキャップ、メイク落としも不要です。

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)