

スポーツ教室

スタジオ、プール

のご案内

10月～12月

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

※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

10月11日(日曜日)
10:20~11:05

エアロビクス

(定員15人)
18歳以上参加可

音楽に合わせた全身運動を楽しみながら行うクラスです。初心者の方も安心して参加でき、身体を動かす楽しさを実感できます。

11月8日(日曜日)
10:20~11:05

ヨガでリラックス

(定員15人)
18歳以上参加可

マットを使用し座位でのやさしいヨガのクラスです。休息を挟みながら無理なくポーズを行うため、初心者の方や運動が苦手な方にもおすすめです。

12月27日(日曜日)
10:20~11:05

Renaissance Active Move
～運動不足解消～

(定員15人)
18歳以上参加可

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行いながら、日常生活での身体活動量を増やすことを目指します。

- ・ 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

10月6日(火曜日)
19:30~20:00

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。

11月22日(日曜日)
10:30~11:00

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。

12月13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)