

SASAYAMA

エアロ祭り



アクティブ系
レッスン

リラク系
レッスン

コンディショニング系
レッスン

お好きなクラスを選んで
たくさん汗を流しましょう!!

幅広い難易度!

初心者大歓迎♪



スタートしたい方から、
少しチャレンジしたい方まで楽しめます♪

2017年3月19日(日) 9:00 ~ 17:00

●参加料金 (消費税・施設利用料・傷害保険料 込み)

- エアロ1回券 ... 500円
 - 回数券(3回券) ... 1,200円
 - リラックスヨガ ... 1,000円 ※回数券2枚分
- ※回数券の余りの払い戻しはいたしません。

●お問い合わせは...

篠山市立篠山総合スポーツセンター
〒669-2341 兵庫県篠山市郡家451番地4
TEL (079) 552-8681

開催場所	剣道場・柔道場
予約開始	3月1日[水]～
予約方法	フロントで直接受付、 もしくは電話にて受付します

対象：16歳以上
持ち物：運動に適した服装・タオル・
室内履きシューズ・飲み物

タイムテーブルは裏面をご覧ください

TIME TABLE

時間	剣道場	柔道場
9:00		
9:30		モーニングストレッチ 9:20~9:50 無料
10:00	はじめようエアロ(初級) 10:00~10:30  1個分	
10:30	おなか引き締め10:40~10:50 無料	
11:00		リラックスヨガ(初級) 11:00~12:00  1個分
11:30	これからエアロ(初級) 12:15~12:45  1個分	
12:00		
12:30	LUNCH TIME	
13:00	とことんエアロ(初中級) 13:00~13:40  1.5個分	
13:30		
14:00	おなか引き締め14:00~14:10 無料	
14:30		すっきりストレッチ14:30~14:50 無料
15:00	かんたんエアロ(初級) 15:00~15:30  1個分	
15:30		
16:00	ちゃれんじエアロ(初中級) 15:50~16:30  1.5個分	
16:30		おつかれストレッチ16:40~17:00 無料
17:00		

●参加料金 (消費税・施設利用料・傷害保険料 込み)
エアロ1回券…500円
回数券(3回券)…1,200円
リラックスヨガ…1,000円※回数券2枚分
※回数券の余りの払い戻しはいたしません。



エアロの消費カロリーは？

初級エアロ・リラックスヨガ…おにぎり1個分(179kcal)
 初中級エアロ…おにぎり1.5個分(268.5kcal)



【計算方法について】カロリー消費量(kcal) = 1.05 × 体重(kg) × METS 係数 × 運動時間(h)

METS (metabolic equivalents) とは？

厚生労働省が2006年7月に策定した「健康づくりのための運動指針2006」で、MET S (metabolic equivalents) はトレーニングなどの身体運動時の代謝量が、安静時の何倍に相当するのを示す尺度で、一言でいうと「運動強度」のことです。

トレーニングジム

- 初回講習料金…3,000円
- ジム利用料…300円(市内)、600円(市外)

※トレーニングジム利用には、必ず初回講習が必要です【要予約】



回数券
3,000円 / 12回
(市内・市外共に)

初回講習:実施日時 毎週 **月** **水** **金** **日** 10:00~/13:00~/18:00~ (各定員2名)