

## 《 健康エクササイズプラザ 人数制限に関するお知らせ 》

いつもトレーニングルームをご利用頂き誠にありがとうございます。

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、人数制限を設けさせていただいております健康エクササイズプラザですが、10月より運動スペース拡大に伴い、各プログラム定員数を変更させていただきます。

各プログラム定員数に関しては、健康エクササイズプラザスケジュール裏面をご確認ください。

詳細につきましては、トレーニングルームまで、お問い合わせください。

ご迷惑お掛けして申し訳ございません。ご理解とご協力をお願い致します。

エコパアリーナ事務室

## 《健康エクササイズプラザ プログラム内容》

プログラム	指導者	内 容
ピラティス・ボディ ※定員15名	中野 元恵 (静岡産業大学)	深層部の筋肉(インナーマッスル)に働きかけ、呼吸を意識させ、体幹(コア)を刺激していきます。
リフレッシュ体操 ※定員15名	中野 元恵 (静岡産業大学)	心と身体のバランス体操です。 オリジナルブレンドの癒しの香りで、ストレッチを行います。
ヒップホップダンス ※定員10名	村松 久美	J-POP・K-POP・洋楽など ささまざまな音楽に合わせて楽しく踊ってみませんか？ ダンスの基礎・ステップを中心とした中級のクラスです。
マット・ピラティス ※定員15名	HARUMI	身体の芯となる筋肉を強くすることで全身の歪みや姿勢の改善につながり、肩こりや腰痛の予防、呼吸によるストレス解消に効果があります。 運動が苦手な方でも行なえるエクササイズです。
ヒーリング・ヨガ ※定員15名	中村 泉美	ヒーリングミュージックの癒された空間のなかで、身体を美しく修正・矯正し、心身を軽く健やかにします。 また、ヨガのさまざまなアサナ(ポーズ)をして、内面の美&外面の美を追求していきましょう。
ベーシック・ヨガ ※定員15名	袴田 利枝	ヨガの呼吸法やポーズを基礎から学びます。 ヨガにチャレンジしたい初心者におすすめです。
Zumba Fitness ※定員10名	清水 由希子	テンポの良い音楽をカラダ全体で浴びながら行う 簡単で誰にでもできるフィットネスプログラムです。楽しく汗を流して日常のストレスを解消しましょう！
楽しい太極拳 ※定員10名	小山 陽子	楽しい中国の音楽に合わせ ゆったりと身体を動かします。二十四式を中心とした初級クラスです。太極拳の楽しさを学びましょう。
ストレッチポール ピラティス ※定員15名	田口 智華	固くなっている体をストレッチポールに乗ってゆるめ、ほぐしてからピラティスで体を引き締めていきます。年齢制限はありませんので、正しい姿勢作りにごなたでもどうぞ。
デトックス&アクティブ ヨガ ※定員15名	石田 絵美	様々な方の心身の悩みに合わせて、歪みや凝り痛みを整えていきます。心身のバイオリズムに併せてデトックスしていきます。心がポジティブに、身体がアクティブになるヨガを楽しんでいきましょう。 初心者から経験者まで幅広く対応していきます。

## 《指導者プロフィール》

中野元恵	静岡産業大学非常勤講師 アスペルジュスタジオ主宰、健康運動指導士、アメリカスポーツ医学会認定ヘルスフィットネススペシャリスト など 現在、エアロビクス・フィットネスインストラクターとして県体育協会・焼津市・藤枝市の公共施設やスポーツ施設など静岡県下で活躍中。
------	---

## 《健康エクササイズプラザ ご利用案内と注意点》

- 安全で効果的なエクササイズを行うために、ウォーミングアップとクールダウンを行います。プログラム開始10分以降の参加や途中退場はご遠慮ください。
- 体調のすぐれない方の参加は、ご遠慮ください。  
また、運動をする上で注意点などがございましたら、事前に指導スタッフへ申し出てください。
- お飲み物をご用意ください。  
運動前・途中・運動後、積極的に水分を補給しましょう。
- 都合により、プログラム内容・指導スタッフを変更する場合、またはお休みをいただく場合がございます。  
あらかじめ、ご了承ください。

### 《利用料金》

- 大人 1回500円
- 高校生以下 1回300円
- ※トレーニングルームの使用もできます！

エコパ トレーニングルーム

<http://www.ecopa.jp/>

Tel.0538-44-0132