

2025年度北翔大学スポルクラブ地域スポーツ プログラムスケジュール

月	トレーニングジム利用 10:00 - 12:00 健康からだ塾 藤原 10:45-11:45		生涯スポーツ 石川（朋） 13:00-14:00			トレーニング 90 石川・上野 17:00 - 18:30		
火	はじめてヨガ 大上・斎藤 10:00 - 11:15 水中体操 稲山 10:00 - 11:15			トレーニング 90 淵端 14:00 - 15:30	プログラム実施 4月8日(火)～3月末迄予定 (プールプログラムは11月末迄の開講予定)			
水	トレーニングジム利用 (8 - 3月) 10:00 - 12:00 リズム体操+ 柳沼 10:00-11:00		ピラティス 上田 13:00 - 14:15			トレーニングジム利用 17:00 - 19:00		
木	トレーニングジム利用 (4 - 7月) 10:00 - 12:00 生涯スポーツ 上野・淵端 10:30-11:30 ココカラヨガ 斎藤 10:00 - 11:15	膝痛・腰痛体操 稲山 11:30-12:30	ストレッチ体操 稲山 13:00-14:00					
金	トレーニングジム利用 10:00 - 12:00 すっきりアロマヨガ 大上 10:00 - 11:15 姿勢・歩行改善 藤原 10:45-11:45 水泳 初級 高屋敷 10:00 - 11:30		レクリエーションスポーツ 上野 12:30 - 14:00 ゆったりリズム体操 伊藤 13:00-14:00 水泳 中級 高屋敷 12:15 - 13:45			土	トレーニング 90 上野 13:00 - 14:30 ※ スケジュールは大学講義行事等で変更になる場合がございますので、ご了承ください。	

★が少ないプログラムは初心者向き、★が多いプログラムはカラダをたくさん動かしたい方向けのプログラムとなっております。

☆☆☆☆ ストレッチ体操	動きやすいカラダ作りをしていきます。初めて運動される方・運動が不安な方にぴったります。	☆☆☆☆ すっきりアロマヨガ	アロマを使用しストレスを発散させ気分をすっきりさせていきます。
☆☆☆☆ ゆったりリズム体操	音楽があれば運動も楽しく続けられそう！簡単な有酸素運動をゆったりと・楽しく♪	☆☆☆☆ はじめてヨガ	基本的なヨガのポーズで、呼吸からリラックス肩の力を抜いて参加してみてください。
☆☆☆☆ 姿勢・歩行改善 教室	ケガの予防や健康なからだ作りに必要な「姿勢」「歩行」の改善に取り組みます。	☆☆☆☆ ココカラヨガ	カラダが硬いとヨガはできないのでは？そんな不安な方へ、リラックスできる音楽、呼吸、心地よいポーズでどなたでも参加できます
☆☆☆☆ 膝痛・腰痛体操	足腰に不安や痛みを感じたことはありませんか？関節に負担をかけず、からだを動かしやすい体づくりです。	☆☆☆☆ ピラティス	正しい姿勢、しなやかで柔らかい、強く美しいカラダづくりに最適なプログラムです。
☆☆☆☆ 生涯スポーツ	簡単に無理のない運動、音楽に合わせてカラダを、動かしたり多彩な体操ではじめて運動をはじめるのにぴったりです。	☆☆☆☆ 水中体操	水中でのウォーキングや体操、浮具の使用など、プールのいいところを集めた楽しい運動です。
☆☆☆☆ 健康からだ塾	楽しみながら自分の身体に興味をわき、学びながら健康な身体作りをするプログラムです。	☆☆☆☆ 水泳 初級・中級	水泳の技術を習得・向上したい方へおすすめです。泳力に合わせてコース分けをいているので。はじめてでも安心！！
☆☆☆☆ リズム体操+ プラス	リズムに合わせてカラダを動かし、汗を流してストレス発散！普段の運動に少しだけプラスして、楽しく身体を動かしてみませんか？	☆☆☆☆ レクリエーション スポーツ	さまざまなスポーツ種目にチャレンジ初めての方でも気軽に参加できます！
☆☆☆☆ トレーニング90	様々なトレーニングマシン・トレーニング方法を紹介していくプログラムです。	(週4回 自由開放) トレーニングジム利用	いずれかのプログラムに参加している場合『無料』でご利用可能！！

料金システム	紹介割	家族割
入会事務手数料(保険料含む) 64歳以下 ￥3,850 65歳以上 ￥3,200	クラブ会員の方がお知り合いの方をご紹介頂いた場合「ご紹介者ご入会者ともに」1ヶ月月会費無料となります。	※新規入会時のみ ご家族の方が、スポルクラブ体操地域スポーツいずれかにご入会の方は2人目以降の方は月会費初月無料となります。
月会費 上記参照	※お支払頂きました料金に関しては ご返金は致しかねますのでご了承ください。	

ご入会に必要なもの	ホームページはこちら
ゆうちょ銀行 口座・お届け印	北翔大学 HP からも情報を発信しております。
会費納入方法は、ゆうちょ銀行口座引き落としのみとなります。	休館日などご確認ください。
入会日当日からプログラム参加可能となります。	