EVER EVER【会員制フィットネス教室】

EVER EVER（エヴァエヴァ）とは・・・
EVER EVERの語源になっている、**「いつまでも活き活きとした人生」**をテーマに
市民の皆様に日々の健康つくりを習慣化していただくことを目的としています。

EVEREVERキャラクター
ノビン

令和6年度 レッスンスケジュール（8月～）

	火	水		木	金		土	
会場	第一武道場（板）	第一武道場（板）	第二武道場（畳）	第一武道場（板）	第一武道場（板）	第二武道場（畳）	第一武道場（板）	第二武道場（畳）
10:00～11:00（60分間）	リズムエアロ	シェイプアップEX	NEWプログラム 基本のヨガ	姿勢改善エクササイズ（定員30名）	シンプルステップ（定員40名）	パワーヨガ	ビギナーエアロ	リフレッシュヨガ
	初級	初中級	初級	初級	初中級	初級	初級	入門
受付時間 9:55まで	畑川IR	加治木IR	フランサIR	小中IR	山崎IR	小糸IR	陣野IR	小糸IR
11:15～12:05（50分間）	継続決定！ リンパストレッチ	－	－	インストラクターが変更となります！	からだ調整エクササイズ	－	キックボクシングEX	－
	初級	－	－	－	入門	－	初中級	－
受付時間 11:10まで	畑川IR	－	－	－	山崎IR	－	陣野IR	－

※第一武道場（板）のコースは室内用運動靴が必要です。
※第二武道場（畳）のコースは必要に応じて室内履き（スリッパ等）をご持参ください。
※1階受付窓口にて整理券配付・受付します。受付時間は、以下のとおりです。
10:00～11:00のレッスン（受付時間9:00～9:55／会場入室は9:30～）
11:15～12:05のレッスン（受付時間9:00～11:10／会場入室は11:10～）
※整理券は、各レッスン開始時間の5分前にインストラクターへ提出してください。
※レッスン開始時間を過ぎるとご参加できませんのでご注意ください。

会員登録 ➡ チケットを購入 ➡ 全11プログラムのレッスンに参加できる！
※1レッスン440円

ご入会手続き

入会資格／市内在住・在勤・在学の18歳以上の方（高校生不可）
持ち物／登録費770円（年度更新）、写真1枚（縦4cm×横3cm）
※登録は年度更新です。登録手続きには少々時間がかかりますのでご了承ください。

“空調設備がまだ使えなくてごめんなさい”キャンペーンを開催します!!!
8月以降も、引き続き、会員登録している方が、**2コース同時受付した場合、2コース目のチケットが半額**となります（令和7年3月最終レッスンまで）。空調設備は、最終検査終了後（令和7年4月以降）より稼働予定です。何卒、ご理解ご了承くださいますようお願いいたします。

ビジターの方は…

非会員は、1レッスン770円でレッスンを受けることができます。詳しくは、スタッフまでお尋ねください。

曜日	プログラム名	IR	内 容	難易度
火	リズムエアロ	畑川IR	基本の動きの中にダンスの要素を取り入れ、楽しくエアロビクスをして心地良い汗をかいていただくプログラムです。	初 級
	継続決定！ リンパストレッチ	畑川IR	リンパの流れを促し老廃物を排出することで、全身のむくみを解消し、内側からキレイな体へと導きます。	初 級
水	シェイプアップEX	加治木IR	エアロビクスに筋コンディショニングをプラスしたプログラムです。脂肪燃焼効果に加え筋力アップ、シェイプアップ効果が期待できます。	初中級
	NEWプログラム 基本のヨガ	フランサIR	太陽礼拝を中心に、足腰・体幹や普段の生活ではあまり使われない筋肉も整え鍛えながら強くてしなやかな身体づくりを目指します。	初 級
木	姿勢改善エクササイズ	小中IR インストラクター変更	日常生活の中で起きる筋肉の緊張をボール等使用しながらほぐし、簡単なエクササイズと筋トレにより体幹を鍛えることで姿勢を整えます。	初 級
金	シンプルステップ	山崎IR	シンプルな動作でステップ台の昇降運動を行い、丈夫な足腰づくりや脂肪燃焼効果を高めるプログラムです。	初中級
	からだ調整エクササイズ	山崎IR	関節ほぐし、ストレッチ、簡単な筋肉コンディショニングにより、身体のバランスを整え機能改善をしていくプログラムです。	入 門
	パワーヨガ	小糸IR	太陽礼拝を軸に流れるようにポーズを展開していきます。新陳代謝が上がり脂肪燃焼効果もあり、強くてしなやかな身体をつくります。	初 級
土	ビギナーエアロ	陣野IR	エアロビクス初心者でも参加しやすいよう基本の動きを大きく丁寧に行い、体力づくりをしながら楽しくリフレッシュできます。	初 級
	キックボクシングEX	陣野IR	ボクシングをベースとしたスポーツエクササイズとなり、楽しくストレスを解消しながら音楽に合わせて全身を動かします。	初中級
	リフレッシュヨガ	小糸IR	ヨガの基本的な動きを取り入れ、ゆったりとした時間を体感し、心身ともにリフレッシュします。しなやかできれいな身体をつくります。	入 門

公益財団法人
新座市スポーツ協会
受付時間／午前9時から午後9時
休 館 日／毎週月曜日 ※祝日にあたる場合はその翌日
【TEL】048-482-2002 【HP】http://www.niiza-taikyou.or.jp