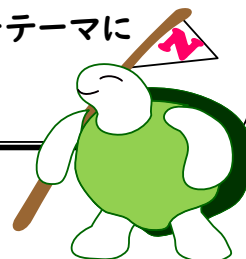


EVER EVER (会員制フィットネス教室)

EVER EVER (エヴァエヴァ)とは・・・

EVER EVERの語源になっている、「いつまでも生き生きとした人生」をテーマに市民の皆様日々の健康づ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4年度 レッスンスケジュール

	火	水		木	金		土	
10:00 ～ 11:00	リズム エアロ	シェイプ アップEX	骨盤調整 エクササイズ	脂肪燃焼 エアロ	シンプル ステップ	パワーヨガ	リフレッシュ ヨガ	NEWプログラム ビギナー エアロ
	初級	初中級	初級	中級	初中級	初級	入門	初級
	定員40名	定員40名	定員50名	定員40名	定員40名	定員50名	定員50名	定員40名
11:15 ～ 12:15	-	-	-	-	からだ調整 エクササイズ		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> ※レッスンの30分 より整理券の配付、 15分前より受付開 始となります。 </div>	
	-	-	-	-	初級			
	-	-	-	-	定員50名			

※感染症予防対策として定員の変更等を行う場合がありますので、ご理解ご協力くださいますようお願いいたします。

会員登録 → チケットを購入 → 全9プログラムのレッスンに参加できる!
※1レッスン440円

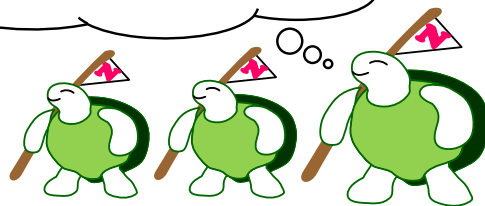
ご入会手続き

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1,210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。

ご来館時の手指の消毒・マスク着用等、
ご協力ありがとうございます。



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
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
	骨盤調整エクササイズ	大島IR	ヨガの要素を取り入れながら、骨盤を本来の位置に戻すと同時に歪みを解消し、美しい姿勢をつくります。	初級
木	脂肪燃焼エアロ	高橋IR	エアロビクス、筋コンディショニング、ダンベルトレーニング等、異なる運動をサーキット形式で取り入れ、身体のトータルバランスを整えていきます。	中級
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。	初級
	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	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
	NEWプログラム 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に基本の動きを大きく丁寧にを行い、体力づくりをしながら楽しくリフレッシュできるプログラムです。	初級

【お願い】新型コロナウイルス感染症拡大予防として、風邪の症状や体温が37.5℃以上ある場合、倦怠感や息苦しさがある場合、同居されているご家族や身近な知人に感染された方または感染を疑われている方がいる場合、過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航または該当在住者との濃厚接触がある場合には、ご参加をお控えください。ご来館時及びレッスン中のマスク着用のご協力をお願いします。

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>