

運動が続かなかった人、出来なかった人、楽しく運動したい人にもオススメ!

気軽なエクササイズ、はじめます!

はじめての方、運動不足の方に是非参加していただきたいプログラムが盛りだくさん!
立命館大学の学生・教職員はもちろん、近隣の皆様もご参加ください!



はじめてヨガ

春学期 フリーパス

一般(20歳以上) **15,000円(税込)** ※草津市民割引あり。受付にてお申し付けください。

フリーパス
なら...

- ① 全174回の**レッスンが受け放題!**
- ② レッスン前日の11:30から**電話or窓口にて優先予約が可能!**

1デイパス(1日券)

一般(20歳以上) **1,000円(税込)**

その日実施のプログラムが全て受講可能!

※参加申込み受付はフリーパスの方が優先となります。
空きがある場合は、レッスン開始30分前から受付開始いたします。

スケジュール 開催期間 **2019年4月15日(月)～2019年9月25日(水)** ※7月24日以降は、プログラム数を変更して実施致します。詳細は受付にてご確認ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
12:00～12:20		コアリセット(20分)		筋膜リリース(20分)	
12:30～12:50			筋膜リリース(20分)		
18:15～19:00	個バス(90分)	ボディファイティング(45分)	月替わり(45分)	UBOUND(45分)	ヨガ(45分)
19:15～20:00	UBOUND(45分)		アクアエクササイズ(45分)		

※一般の方のプール利用は、「レッスンプログラム(アクアエクササイズ)」の参加に限ります。

プログラム	内容	こんな方におすすめ♪	運動強度
筋膜リリース(30名)	テニスボールやストレッチボールを用いて筋膜にアプローチすることで筋肉のコリや体の歪みの改善を行います。運動強度も低く、はじめての方でも気軽に参加して頂けるプログラムです。	体をほぐしたい! リラックスしたい!	弱 ↓ 強
コアリセット(20名)	ストレッチボールを使用した姿勢改善、肩こり予防・改善のプログラム。マットの上でリラックスして行うプログラムなので初めての方は最初に参加しやすいプログラムです♪		
はじめてヨガ(30名)	ゆっくりとした動きやポーズとリラクゼーション、瞑想により構成されたプログラムです。その日のコンディションに合わせて自分のペースで行うことが出来ます♪(効果:代謝や柔軟性の向上、疲労回復、肩こり腰痛の改善など)	友達や仲間を作りたい!	
個バス(20名)	個人で参加できるバスケットボールです。バスケットの基本動作を習得しながら有酸素運動をしたり、ゲーム(基本は3対3)を楽しんだり、初心者から上級者、男女問わず楽しめるプログラムです。	楽しく汗を流したい!	
アクアエクササイズ(30名)	水中でのウォーキングと、音楽に合わせて全身を動かすエクササイズ(アクアピクス)を行うプログラムです。水中での動作は陸上での運動に比べ、足腰への負担が少なく、消費カロリーも高いため、無理しすぎることなく運動をすることが出来ます♪	体を引き締めたい!	
ボディファイティング(30名)	キックボクシングのキック、パンチ、フットワークを音楽に合わせて行います。はじめての方でも楽しみながら体幹部分の引き締めと体力向上を目指すプログラムです。(効果:運動不足解消、脂肪燃焼、ストレス解消など)		
UBOUND(22名)	お一人ずつ個人用のト罗纳®リッを使用し、音楽に合わせて全身運動をおこないます。一回のクラスでおおよそ400～900キロカロリーを消費することが出来ます。ト罗纳®リッ上での運動は、足腰への負担が少なく、初めての方でも楽しんで参加することが出来ます。また、暗闇空間で行う為、周りの目を気にすることなく楽しめるア®ムです♪		
月替わりレッスン(30名)	初めての方が自分に合うレッスンを見つけてもらうことを目的としたレッスンです。また、内容が1ヶ月毎に変更することで飽きずに継続することが出来ます♪	種目により異なる為、詳細は受付でご確認ください。	—

お申込み方法 プログラムの参加にはBKCスポーツ健康 commonsにて会員登録が必要です。

受付開始日 **3/15(金)～** TEL **077-599-4171** 会員登録料 **一般:1,000円**

- 登録時の持ち物
- 登録料金、身分証明書(運転免許証/保険証)
 - 2018年度 春/秋学期レッスンプログラムの会員証(過去に会員登録者で旧会員証をお持ちの方は必ずご提出ください)

各プログラムの参加には、毎回予約が必要となります。

※プール個人利用は当日受付(学内者のみ利用可)。※会員登録、プログラムお申し込み時の取り扱いは現金のみとさせていただきます。

LINEにてイベント・企画情報配信中!

LINEのお友達追加画面から右記のQRコードをスキャン!ぜひお友達追加ください!



持続可能な開発目標(SDGs Sustainable Development Goals)とは、環境や貧困といった人類共通の課題解決に向け、2015年9月に国連にて採択された2030年までの国際目標です。「誰一人として取り残さない」をスローガンに掲げ、17のゴールと169のターゲットから構成されています。全世界が取り組むべき目標であり、立命館大学も積極的に取り組んでいます。

びわこくさつキャンパス正門横

**立命館大学
BKCスポーツ健康 commons**

〒525-8577 草津市野路東 1-1-1

