

R6年度 亀田総合体育館 冬期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから!



No	スクール名	会場	講師	日程										曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
1	強度：★★★★☆ コアダンス	ミ イ グ ル ム	佐久間 好美	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	火	10:00 ▼ 10:50	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	リズムに合わせて楽しく動き、お腹周りを引き締めましょう。 楽しく汗をかき健康的な体を目指します。	11/17 (日)	
2	強度：★★★★☆ バランスアップ &ストレッチ		佐久間 好美	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	火	11:10 ▼ 12:00	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた 機能改善プログラムです。		
3	強度：★★★★☆ 骨盤エクササイズ		中村 香織	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	火	15:25 ▼ 16:25	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。 ポディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果あります。		
4	強度：★★★★☆ 火曜ヨガ(夜)19		水澤 睦	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	火	19:00 ▼ 19:55	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。		
5	強度：★★★★☆ 火曜ヨガ(夜)20		水澤 睦	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	火	20:05 ▼ 21:00	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。		
6	強度：★★★★☆ ファイティングシェイプ		G E N	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	10:00 ▼ 10:50	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名		音楽に合わせて身体を動かしながらパンチやキックを放ちます。 シェイプアップはもちろん、 ストレス発散など精神衛生の効果も期待できます。
7	強度：★★★★☆ 姿勢改善エクササイズ		G E N	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	11:00 ▼ 11:50	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名		姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで 積極的に身体を動かし、健康増進を目指します。
8	強度：★★★★☆ タオルdeロコモ子防EX		城元 剛	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	13:30 ▼ 14:30	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名		タオルを使って運動します。運動初心者の方もご参加頂けます。 体の動きを確認し、肩や腰痛の予防・改善にお勧めです。 ロコモティブシンドローム予防にもなります。
9	強度：★★★★☆ 水曜ヨガ(夜)		木村 智恵子	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	19:00 ▼ 19:55	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名		様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。
10	強度：★★★★☆ はじめてのやさしいピラティス		竹野 美希	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	20:15 ▼ 21:00	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名		深い呼吸を意識しながら 正しい姿勢と、美しくバランスのとれた しなやかな身体づくりを目指しましょう。
11	強度：★★★★☆ チャレンジ ステップエクササイズ		鎌間 愛美	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	木	9:45 ▼ 10:30	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	反復少なく難度の高い動作も組み込まれた構成でテンポよく動くた め、脂肪燃焼はもちろん、年齢とともに衰える敏捷性の向上も期待でき ます。ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。		
12	強度：★★★★☆ やさしい ステップエクササイズ		鎌間 愛美	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	木	10:45 ▼ 11:30	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	15名	ローテンポでシンプルな動きを何度も反復します。体に負担をかけるこ となく、全身の筋力アップが期待できます。生涯自分の足で歩くため に、昇降運動で足腰の強化をしましょう。		
13	強度：★★★★☆ リラックス コンディショニング		鎌間 愛美	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	木	11:45 ▼ 12:30	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩めて、 骨の位置やバランスを整えます。 心身ともにリラックス効果のある運動です。		
14	強度：★★★★☆ エアロビクス		石川 美奈子	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	木	14:00 ▼ 14:45	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	音楽に合わせて楽しいエアロビクスダンスです。 運動不足解消に最適です。		
15	強度：★★★★☆ タヒチアダンス		Halau O waiulu	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	木	18:30 ▼ 19:30	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて気持ち良く踊ることで、 精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。 中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。		
16	強度：★★★★☆ 水曜ヨガ(夜)	中村 伸子	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	木	20:00 ▼ 20:55	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。			
17	強度：★★★★☆ リンパケアストレッチ	小山 千裕	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	金	9:45 ▼ 10:35	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	前屈、屈伸、回旋などの動作を組み合わせ、 ゆっくりとストレッチしながら体の各リンパを刺激していきます。		
18	強度：★★★★☆ ZUMBAゴールド	林 美 紗	1/10	1/17	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7				金	11:00 ▼ 11:45	7回	4,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	初心者・中高年齢者向けのズンバです。 ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。 脂肪を燃焼させ、シェイプアップとストレス発散を目指します。		
19	強度：★★★★☆ ZUMBA(金曜)	林 美 紗	1/10	1/17	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7				金	12:00 ▼ 12:45	7回	4,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。 脂肪を燃焼させ、体のシェイプアップを図りましょう。		
20	強度：★★★★☆ ストレッチヨガ	石川 美奈子	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	金	14:00 ▼ 14:45	9回	5,400円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ヨガとストレッチを組み合わせるエクササイズです。			
21	強度：★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス(昼)	古川 裕美	1/17	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			金	15:10 ▼ 16:00	8回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで、 全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。 裸足で行います。		
22	強度：★★★★☆ キッズヒップホップ	ラビットクラブ	1/17	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			金	18:30 ▼ 19:30	8回	2,800円	年長~小学生	25名	年長~小学生対象のヒップホップダンスのクラスです。 初心者向けの教室なので、 未経験の方でも楽しんで参加できます。		
23	強度：★★★★☆ スロートレーニング &コアトレーニング	城元 剛	1/17	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14			金	20:00 ▼ 21:00	8回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	アウトター・インナーの筋肉をバランス良く使い、 様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。 楽しくレベルアップしましょう!		
24	強度：★★★★☆ ゆったり健康	亀田スタッフ	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	火	14:00 ▼ 15:00	9回	2,100円	65歳以上の方	40名	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。 脚筋力を向上させ転倒予防を行い、 いきいきと健康な生活習慣を目指します。			
25	強度：★★★★☆ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	滝澤 ゆうこ	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	木	11:00 ▼ 12:00	10回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、 流れるように行うタイ式ヨガのエクササイズです。 ヨガの基本の練習も行います。		
26	強度：★★★★☆ いきいきフィットネス	亀田スタッフ	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	木	14:00 ▼ 15:00	10回	3,000円	60歳以上の方	40名	健康で活動的な身体を目指し、 筋力トレーニングや軽運動、ストレッチなどを行います。		
27	強度：★★★★☆ いきいき スロートレーニング	城元 剛	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	金	14:00 ▼ 15:00	10回	6,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)	30名	日常生活に最低限必要な 体力、筋力、バランスをもう少し向上させませんか? 毎日楽しく過ごしたいあなたにお勧めの教室です。		
28	強度：★★★★☆ フラダンス	Halau O waiulu	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	火	11:20 ▼ 12:20	9回	4,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	フラダンスの経験者クラスです。 ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。			
29	強度：★★★★☆ はじめてのフラダンス	Halau O waiulu	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	火	12:30 ▼ 13:30	9回	4,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。 ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。			
30	強度：★★★★☆ 太極舞 (タイチーダンス)	野口 真奈美	1/8	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	水	10:00 ▼ 10:45	10回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。 中華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。		
31	強度：★★★★☆ からだにやさしいヨガ	大津 ひとみ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	11:15 ▼ 12:15	10回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	初心者向けのヨガ。 身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。		
32	強度：★★★★☆ バレトン ソール・シンセシス(夜)	酒井 彩子	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	木	19:30 ▼ 20:20	10回	4,800円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み入れた動きで、 全身の筋肉バランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。 裸足で行います。		

《抽選について》

締切翌日に抽選を行い、17時以降に決定いたします。(時間は変更になる場合があります。ご了承ください。)

抽選に漏れた方だけにハガキでご連絡いたします。

R6年度 亀田総合体育館 冬期スポーツ教室プログラムガイド



No	スクール名	会場	講師	日程										曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩								
33	強度:★★★★★ ボックススキップ	サブ	城元 剛	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		木	19:45 ▼ 20:35	9回	4,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	上半身はパンチ、下半身はキック。 このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。 老若男女問わず楽しくボディバランスを鍛えます。	
34	強度:★★★★☆ 上級者卓球(水)午前	メ	篠原 悠介 外部指導者	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	水	10:00 ▼ 12:00	10回	7,200円	15歳以上の 上級者 (中学生は除く)	60名	切り返し動作が正確にでき、 ツツキ打ちができる方を対象とした応用クラスです。	11/17 (日) ▼
35	強度:★★★★☆ 中級者卓球(水)午後	イ	篠原 悠介 外部指導者	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	水	13:00 ▼ 15:00	10回	7,200円	15歳以上の 中級者 (中学生は除く)	60名	基本的な動作ができ、 さらに上達を目指す方のクラスです。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	12/13 (金)
36	強度:★★★☆☆ 初心者・初級者卓球	ン	篠原 悠介 外部指導者	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		金	10:00 ▼ 12:00	9回	6,400円	15歳以上の 初心者・初級者 (中学生は除く)	30名	初心者・初級者はラケットの握り方や 基本的なラケット操作の習得。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
37	強度:★★★☆☆ フロアカーリング体験 (午前の部)	リ	亀田スタッフ	1/27	2/17	3/24								月	10:00 ▼ 11:30	3回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	フロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。	館内掲示 HP掲載後 先着順
38	強度:★★★☆☆ フロアカーリング体験 (午後の部)	リ	亀田スタッフ	1/27	2/17	3/24								月	13:00 ▼ 14:30	3回	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)	48名	フロアカーリングの体験会です。 3人1チームで参加しゲームを行います。	
39	強度:★★★★☆ ZUMBA(ワンコイン)	ナ	林 美紗	2/17	3/24									月	19:30 ▼ 20:15	2回	1回500円 (未就学児無料)	15歳以上(保護者同伴参加 可)も参加可、保護者1人 に対しこども2人まで、保護 者は高校生を除く(8歳以 上)	100名	月に1回のズンバ教室です。 広いメインアリーナでズンバを楽しみましょう。	当日直接 来館
40	強度:★★★☆☆ 午後の水泳 クロール・背泳ぎコース		新潟水泳協会 レディーズ部	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		火	14:00 ▼ 15:00	9回	3,200円 別途入場料必要	クロールで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	クロールで25m以上泳げる方を対象に、 クロールで50m、背泳ぎで25m完泳を目標に 基本練習を行います。	
41	強度:★★★☆☆ 午後の水泳 平泳ぎコース		本 田 豊 明	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	水	13:55 ▼ 14:55	10回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎの基本を習得し、 25m以上泳げることを目指します。	
42	強度:★★★☆☆ 午後の水泳 バタフライコース	屋	本 田 豊 明	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	水	15:00 ▼ 16:00	10回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	バタフライの基本を習得し、 25m以上泳げることを目指します。	11/17 (日) ▼
43	強度:★★★★★ 午後の水泳 4泳法コース	内	本 田 豊 明	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		木	15:00 ▼ 16:00	9回	3,200円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、 4泳法を組み合わせた練習を行い 個人メドレーができることを目指します。	12/13 (金)
44	強度:★★★★★ ナイト水泳 4泳法コース	プ	玉 津 一 敏	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		木	19:30 ▼ 20:30	9回	3,200円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、 4泳法を組み合わせた練習を行い 個人メドレーができることを目指します。	
45	強度:★★★☆☆ 午後の水泳ゆったり 平泳ぎ・バタフライコース	ル	新潟水泳協会 レディーズ部	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	金	14:00 ▼ 15:00	10回	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎのレベルアップと、 バタフライの基本の習得を目指します。	
46	強度:★★★★★ アクア エクササイズ(土)		中村 あずさ	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	土	10:30 ▼ 11:15	10回	7,200円	15歳以上の方 (中学生は除く)	50名	プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した 有酸素系エクササイズを通して、 健康の維持増進を図ります。	
47	強度:★★★☆☆ おしえて水泳		ボランティア スタッフ	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27					木	14:00 ▼ 14:50	6回	入場料のみ	プール個人利用者 (身長140cm以上)	なし	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に 泳ぎのコツをワンポイントアドバイスいたします。	当日直接 来館
48	強度:★★★☆☆ シニアテニスステップ アップコース(火)	屋	新 潟	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		火	9:40 ▼ 11:10	9回	10,800円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、 テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
49	強度:★★★☆☆ テニスステップ アップコース(火)	内	新 潟	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		火	11:20 ▼ 12:50	9回	10,800円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、 テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
50	強度:★★★☆☆ シニアテニスステップ アップコース(水)	多	市	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	9:40 ▼ 11:10	10回	12,000円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、 テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	11/17 (日) ▼
51	強度:★★★☆☆ テニス アドバンスコース(水)	目	テニ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	11:20 ▼ 12:50	10回	12,000円	15歳以上の テニス上級者 (中学生は除く)	20名	テニス上級者を対象に、 より実践的な技術練習とゲームを行います。	
52	強度:★★★☆☆ シニアテニス 初心者コース(水)	的	ス	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	水	13:00 ▼ 14:30	10回	12,000円	50歳以上の テニス初心者 初級者	20名	50歳以上のテニス初心者、ブランクのある方を対象に、 ラケットの握り方から楽しくテニスの基本練習を行い 基本動作の習得～ゲームができるようになるまでを目指します。	12/13 (金)
53	強度:★★★☆☆ テニス 初心者コース(金)	協	会	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	金	9:40 ▼ 11:10	10回	12,000円	15歳以上の テニス中級車 (中学生を除く)	20名	テニス初心者、ブランクのある方を対象に、 ラケットの握り方から楽しくテニスの基本練習を行い 基本動作の習得～ゲームができるようになるまでを目指します。	
54	強度:★★★☆☆ テニスステップ アップコース(金)	場		1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	金	11:20 ▼ 12:50	10回	12,000円	15歳以上の テニス中級車 (中学生を除く)	20名	テニス中級者を対象に、 テニスの基本動作～応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
55	強度:★★★☆☆ トレーニングルーム 初回者講習会	ト	亀田スタッフ	月・水・土 13時～17時の間の2時間程度(予約制) スタート講習&結果講習												利用料金 大人:250円 65歳以上:100円 中学生:100円	中学生以上の方 (中学生は成人の 付き添い必要)	1回 2名 まで	運動を始めたばかりでトレーニング方法がわからない、 マシンの使い方がわからない方、運動初心者の方にお勧めです。 スタート講習で、問診表の記入と体力測定を行い、 トレーニングメニューの作成を行います。 結果講習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った 機器の使い方を説明します。	随時 受付中	

《抽選について》
 締切翌日に抽選を行い、17時以降に決定いたします。(時間は変更になる場合があります。ご了承ください。)
 抽選に漏れた方だけにハガキでご連絡いたします。

※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。
 ※1回参加対象教室については、お申込期間終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。
 ※お申込人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただきます。ご了承ください。

【お問い合わせ先】
 亀田総合体育館 TEL: 025-381-1222
 Mail: kameda@niigata-kaikou.jp

亀田総合体育館公式SNS

Instagram

[@asupark_kameda]

お問い合わせは
当館スタッフまで!!

