

☆有酸素運動☆

クラス	曜日	時間/担当	対象	内容	内履き
ステップエクササイズ	火	13:30~14:30	一般男女	踏み台を使った昇降運動のクラスです。お尻や脚のシェイプアップ効果、また加齢や運動不足で衰えがちな腸腰筋（脚を引き上げる筋肉）を鍛えられるので、姿勢改善にも繋がります。	◎
		白砂 香	25名		
らくらくリズム体操	金	19:30~20:30	一般男女	音楽に合わせてながら歩くリズムを基本とし、簡単な動きで構成された有酸素運動のクラスです。年齢を問わず、運動不足解消や高齢期に必要なバランス機能や筋力維持向上にも効果的です。	◎
		石橋 理理	25名		

☆ヨガ・ピラティス☆

クラス	曜日	時間/担当	対象	内容	内履き
ゆるヨガ	火	10:30~11:30	一般男女	ヨガの呼吸法からかんたんポーズで構成していくクラスです。気持ちよい呼吸で、気持ちよく身体を伸ばしていきます。運動不足解消に初めての方でも安心してご参加いただけます。	
		関川 美弥子	25名		
リフレッシュヨガ	火	19:30~20:30	一般男女	アーサナ（座法）・呼吸法・瞑想を丁寧に行い、心と身体の変化を感じることで、内側のバランスを整え、心身のリフレッシュを目指します。初心者の方でもご参加いただけます。	
		倉石 直子	25名		
ピラティス	水	13:30~14:30	一般男女	日常の悪い姿勢が原因で起こった筋肉の歪みや癖を修正し、体幹や骨盤底筋を中心にエクササイズで筋力をつけていきます。何歳からでも始めることができるエクササイズです。	
		嶋田 加奈子	25名		

☆コンディショニング☆

クラス	曜日	時間/担当	対象	内容	内履き
からだ調整体操	水	10:00~11:00	60歳前後～ 一般男女	バランスボールなどを使ってストレッチや筋力トレーニングを行います。音楽に合わせた簡単な有酸素運動（リズム体操）で心肺機能の向上も目指します。運動不足解消や身体のゆがみが気になる方におすすめです。	◎
		石橋 理理	25名		
ストレッチ&エクササイズ ～10歳若く見える身体づくり～	木	10:00~11:00	一般男女	日常の姿勢や動き方でこんなに変わる！正しい姿勢、正しい身体の使い方を知り、セルフケアができる身体づくりと知識を身につけます。若々しい身体づくりのための60分です！！	◎
		永井 綾子	25名		

☆キッズプログラム☆

クラス	曜日	時間/担当	対象	内容	内履き
キッズヒップホップ 初級	金	16:45~17:45	小学生 (初心者)	ヒップホップの基礎を一から学びます。リズムトレーニング、ステップ、ひとながれの踊り。リズム感のある身体と心を育みます。ダンス好きの子供たち！集まれ！	◎
		金子 紳也	15名		

☆親子プログラム☆・・・月1回の開催となります。

クラス	曜日	時間/対象/担当	受講料	内容	内履き
～ママと赤ちゃんのフィットネス～ ママチル体操教室	金	10:00~11:30	500円 /1回	乳幼児期の発育発達の応じて養われるべき運動や身体感覚を、親子体操をとおして楽しく体験しませんか？子供とのスキンシップはもちろん、ママのリフレッシュや産後のボディメイクにも。 ◆4月～10月はアリーナ、11月～3月は研修室（定員25名）にて開催予定◆開催日はカレンダーをご確認ください。	◎
		0歳～未就園児と保護者 永井 綾子	事前にご連絡 ください		

*【持ち物】動ける服装 タオル 飲み物 ◎は内履きが必要となります。

*【場所】総合体育館 2階 健康・体力測定室（着替えは1階更衣室をご利用ください。）

*1コース(10回)分の受講料を前納していただきます。

*教室開始後の受講料返金はできませんので、予めご了承ください。

*見学・体験は随時受付けております。お気軽にお問合せください。