

平成30年度 第2期(7~9月)運動教室紹介

◆リフレッシュ・健康増進・筋力向上

教室名	曜日	時間	対象	内 容	強 度
初めてのヨガ (軽運動室1)	月	10:00~11:00(60分)	高校生以上	呼吸を意識しながら一つ一つの動作に集中して、ゆっくり確実にヨガを身につけていきます。 全身を気持ちよくほぐしながら、正しい姿勢、健康な身体をつくりあげます。	☆☆☆
ルンルン Step (軽運動室1)	月	19:30~20:15(45分)	高校生以上	ステップ台を使ってのエアロビクス。軽快な音楽に合わせて、楽しく気持ちよく動きましょう。 下半身の引き締めにもおススメの教室です。	★★★
Body Excite (軽運動室1)	月 木	20:30~21:15(45分) 19:15~20:15(60分)	高校生以上	格闘技+有酸素+筋肉コンディションの動きを組合わせて行うエクササイズ。全身をしっかり 使うので、脂肪燃焼・ストレス発散に効果抜群！色々な方法で全身の様々な筋肉を刺激することで 筋力のアンバランスを矯正し、身体のコンディションを整えます。	★★★
ストレッチポール (軽運動室1)	火	10:00~11:45(45分)	高校生以上	柔らかいポールの上に仰向けに寝て身体を動かします。深い呼吸でリラックスすることで 筋肉の緊張を和らげ、骨格本来の正しい状態にリセットできる、どなたにもご参加いただける教室です。	☆☆☆
かんたんステップ (軽運動室1)	火	11:00~11:45(45分)	高校生以上	ゆっくりとした音楽に合わせてステップ台の昇り降りをおこない、太ももなどの下半身 周りの筋肉を引き締めます。気持ちよく汗のかける初心者におすすめの教室です。	☆☆☆
ボディバランス (軽運動室1)	火 木 土	19:15~20:15(60分) 20:30~21:30(60分) 15:00~16:00(60分)	高校生以上	ヨガ・ピラティス・太極拳の動きをベースに流行の音楽に合わせて行う、こころからだの調和を 図る癒し系プログラム。筋力アップ、柔軟性向上、リラクゼーション効果を期待します。	★★★
骨盤底筋トレーニングヨガ (軽運動室1)	火	13:45~14:45(60分)	高校生以上	骨盤底筋って聞いた事ありませんか？股関節まわりの筋肉にアプローチすることで、 お腹周りの引締めや姿勢改善、便秘の緩和や尿漏れ防止に効果があります。 少しずつ鍛えてより良い毎日を目指しましょう！！	★★★
アナトミック骨盤ヨガ® (軽運動室1)	火	20:30~21:30(60分)	高校生以上	骨盤に対してヨガと解剖学の理論を融合させアプローチする、まったく新しい体幹トレーニング法。 体幹部や股関節周りの筋肉を刺激、強化、ストレッチすることで 身体の内側から熱を生み出します。身体の変化や感覚を実感しませんか。	★★★
ボディメイキング (軽運動室1)	水	10:00~10:45(45分)	高校生以上	呼吸を意識しながら骨盤、肩甲骨、足裏(足部)などのテーマを決めて行います。 自分自身に向き合いながら本来の身体へと導くことで、新たな発見ができます。 姿勢のくせが気になる方、運動不足の方にもおすすめの教室です。	☆☆☆
ピラティス (軽運動室1)	水	11:00~12:00(60分)	高校生以上	動きはゆっくりで簡単そうに見えますが、静かな有酸素運動といわれています。 インナーマッスルを中心にアウトマッスルにもアプローチし、動きの基本を身に付けます。	☆☆☆
スリムDE筋トレ (軽運動室1)	水	19:00~20:00(60分)	高校生以上	基本的な筋カトレーニングで身体をキュッと引き締めます。チューブ・ダンベルを使った トレーニングもご紹介します。仲間と安全で効果的な筋トレをしましょう！	★★★
リフレッシュヨガ (軽運動室1)	水	20:15~21:15(60分)	高校生以上	前半は呼吸法からはいり身体をゆったりとほぐし、中盤はしっかりと動き代謝をあげて、 後半はリラックスしながらシャバアサナへと向かい心を休めていきます。	☆☆☆
エンジョイエアロ (軽運動室1)	木	13:00~14:00(60分)	高校生以上	音楽に合わせて身体を動かします。初めての方でも安心。 出来なくても間違えてもOK！身体を動かす楽しさを体感でき、笑顔で汗をかける教室です♪	★★★
パレトン (軽運動室1)	木 金	11:00~11:45(45分) 20:45~21:30(45分)	高校生以上	フィットネス・バレエ・ピラティスなどの動作を取り入れながら、頭の前からつま先まで使って、 柔軟性の向上、筋力強化、体幹のコントロールを目指していく運動です。 筋肉をしっかり使うことによって、沢山の汗を期待できます。	★★★
KaQiLa~カキラ~ (軽運動室1)	金	10:00~11:00(60分)	高校生以上	肋骨を中心とした全身の関節にアプローチして、身体機能の改善を目指します。 個人のペースで身体の柔軟性に合わせて無理なく動きます。運動経験のない方にもおススメ。	☆☆☆
ヨガ (軽運動室1)	金	19:30~20:30(60分)	高校生以上	立位のポーズを中心に、筋肉の強化、柔軟性の向上、そしてそれらにより、 日常生活での疲れやコリなどをほぐしつつ、体力の向上も目指していきます。	★★★

◆ダンス・武術

気功体操 (軽運動室2)	月	20:00~21:00(60分)	高校生以上	気功の一種である八段錦を主に行います。八段錦とは絹織物でも最も美しいという意味で、 『選りすぐられた運動』という意味。8つのスタイルから同じ動きを8回繰り返します。 一つの動きに1呼吸おこない、ゆっくりと身体を動かしていきます。健康増進・免疫力が期待できます。	☆☆☆
フラダンス (軽運動室2)	火	10:00~11:00(60分)	高校生以上	3要素(スマイル・シェイクハンド・腰の動き)から丁寧に指導。脳と身体の活性化、ヒップやウエストの 引締め、しなやかなボディラインを作ります。初心者には細かく、経験者には上級を目指して行います。	☆☆☆
太極扇 (軽運動室1)	木	15:40~16:40(60分)	高校生以上	扇子を使って行う太極拳で、「パッと」開き、「サッと」閉じる動きの中に 優雅な動きと力強さを合わせ持っています。	☆☆☆
カンフー (軽運動室1)	木	18:00~19:00(60分)	中学生以上	少林寺発祥の中国武術。修行によって培われる「強さ」のようなもの。またカンフーとは、 「練習・鍛錬・試練」の蓄積の意。世界的に有名な数々のアクションスターが少年時代に学んだ武術です。	☆☆☆
太極拳 (武道館)	木	11:00~12:00(60分)	高校生以上	中腰でゆっくり動くことにより、筋力やバランス能力の低下を強化・向上させます。 意識の集中が図られる為、老化防止と心身の健康増進に役立ちます。どなたでも無理なくできる教室で す。	☆☆☆

◆体力の衰えを感じてきた方

トライアス体操 (軽運動室1)	水	13:45~14:45(60分)	高校生以上	アシックスが提供する「健康維持」を目的としたプログラム。①頭と身体を同時に動かす デュアルタスクトレーニング、②おもりを使った筋カトレーニング、③バランスを養う トレーニングなどを組合せて行います。安定した生活動作の維持・向上を目指します。	☆☆☆
ストレッチング (武道館)	金	14:00~15:00(60分)	高校生以上	武道館で行います。ストレッチによって筋肉は弾力性や柔軟性を取り戻し、血流を促進し、 筋肉回復につながります。普段あまり身体を動かさない方でもお気軽に参加いただけます。	☆☆☆

◆子ども・親子向け

キッズチャレンジYOGA (軽運動室1)	月	15:30~16:15(45分)	満4~6歳教室 (小学生不可)	体操やボール遊びに加えヨガをメインに行います。ヨガでは動物や乗り物のポーズをとり、楽しく身体を動か します。お子様のバランス感覚や柔軟性、集中力を育みます。 料金体系:1人目通常料金、兄弟2人目通常料金より半額	☆☆☆
キッズチャレンジ (軽運動室1)	火、水 金	15:30~16:15(45分) 15:30~16:15(45分)	満4~6歳教室 満3、4歳教室 (小学生不可)	縄跳び、ボール遊びなどの運動にもチャレンジ！楽しみながら基礎運動能力を育みます。 入学前に丈夫な身体づくりを！3歳教室、4歳からの教室がございます。 料金体系:1人目通常料金、兄弟2人目通常料金より半額	☆☆☆
体育が好きになる教室 (軽運動室1)	火 金	16:30~17:30(60分)	小学1~3年生	ステップワークによって動きの土台や基礎となるものを構築したり、ボールを使ってバランス力や コーディネーション能力を向上します。ゲーム感覚のトレーニングなので運動に自信のない お子さまでも楽しく続けられます♪プロが作成する発育に役立つプログラム♪ 料金体系:1人目通常料金、兄弟2人目通常料金より半額	★★★
ジュニアカンフー (軽運動室1)	木	16:50~17:50(60分)	小学生対象	カンフーとは、「練習・鍛錬・試練」の蓄積の意。世界的に有名な数々のアクションスターが 少年時代に学んだ武術です。 料金体系:1人目通常料金、兄弟2人目通常料金より半額	☆☆☆