

## 平成31年度 後期(10～3月) 定期教室 教室紹介

対象	教室名	教室紹介
幼児 小学生	キッズスマイル	キッズヨガ・リズム体操・平均台・跳び箱を中心に、ニコニコを大切にした体力づくり。隔週開催。対象:3～4歳
	キッズチャレンジ	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！対象:満3～4歳、満4～6歳の教室があります。
	キッズテニス教室	楽しくボールをラケットにあてるところから始まり、ラリーができるようになることを目指します。対象:年中～低学年程度
	体育が好きな教室	ゲーム感覚の楽しい運動体験により、動きの土台や基礎となるものを体得を目指します♪対象:小学1～3年生
	カンフー	少林寺発祥中国武術。突き、蹴り、立ち方を学んで強く！美しく！アクションスターが少年時代に学んだ武術。
中 学 生 以 上 対 象	初めてのヨガ	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ます。正しい姿勢・健康な身体づくりにおすすめ。
	骨盤底筋トレーニングヨガ	股関節まわりの筋肉にアプローチ。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大。
	バレトン& 骨盤底筋トレーニングヨガ	バレトンと骨盤底筋トレーニングヨガを合わせ、確かな効果を期待します。
	アナトミック骨盤ヨガ®	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、新しい体幹トレーニング法。
	リフレッシュヨガ	前半は呼吸法から身体をほぐし、中盤はしっかりと動き代謝をあげて、後半はリラックスでシャバアサナへ。
	ヨガ	立位ポーズ中心。筋肉強化、柔軟性向上、体力向上に期待大。日常生活での疲れやコリもほぐれていきます。
	ルンルン Step	ステップ台を使っのエアロピクス。軽快な音楽に合わせて、楽しく気持ちよく動きます♪
	Body Excite	格闘技＋有酸素＋筋肉コンディションのMIXエクササイズ。脂肪燃焼・ストレス発散に効果抜群！
	エンジョイエアロ	初めての方でも安心で、笑顔で、楽しめるエアロピクス。出来なくても間違えても気にしない！
	ダイナミック コアトレ	燃えやすい身体、理想の身体づくりを目指して、コア(体幹)のトレーニング！
	ボディメイキング	骨盤、肩甲骨、足裏(足部)などのテーマを決めて行います。姿勢改善したい方、運動不足の方にもおすすめ。
	バレトン	フィットネス・バレエ・ピラティスなどの動作により、全身の柔軟性向上、筋力強化、体幹コントロールに効果。
	太極扇	扇子を使って行う太極拳。「バツ」と開き、「サツ」と閉じる動きの中に、優雅な動きと力強さを合わせもつ。
	カンフー	少林寺発祥中国武術。突き、蹴り、立ち方を学んで強く！美しく！アクションスターが少年時代に学んだ武術。
	ピラティス	インナーマッスル中心。筋肉をコントロールしながら動くことで意識的に身体を磨きます。動きは簡単でゆっくり♪
	KaQiLa ～カキラ～	肋骨を中心とした全身の関節にアプローチし、身体機能の改善を目指します。運動経験ナシでも大歓迎。
	スリムDE筋トレ	チューブやダンベルを使った、基本的効果的筋力トレーニングで、身体をキュッと引き締めます！
	バレトン	フィットネス・バレエ・ピラティスなどの動作により、全身の柔軟性向上、筋力強化、体幹コントロールに効果。
	ストレッチング	ストレッチにより、筋肉の弾力性や柔軟性の回復、血流促進につながります。
	シニアウォーキングラボ	テーマは「歩行」。トランポリンやステップ台を使って、安全に、楽しく元気に身体づくり！
健康うたごえ教室	童謡や愛唱歌、昭和の懐かしいヒット曲の数々を、ピアノ伴奏にあわせて楽しく歌います♪	