

# 防府市スポーツセンター 冬期定期教室のご案内

曜日	教室名	内容	曜日	教室名	内容	
月	元気に動こう！トレーニング 10：00～11：00（吉武）	【少人数】いつまでも元気に動きたい人におすすめ。	木	バレトン 10：00～11：00（吉武）	バレエの動きを取り入れた全身運動。	
	初めてのヨガ 10：00～11：00（菅原）	ゆっくり確実にヨガを身につけます。		エンジョイエアロ 13：00～14：00（村上）	笑顔で楽しむエアロピクス♪	
	キッズスマイル 15：30～16：15（八道）	「楽しむ」を大切に、身体を動かします。対象：年少		少人数ピラティス 13：00～14：00（ちえ）	【少人数】全身の筋バランスを整えていきます。	
	キッズ運動教室 16：30～17：30（米山）	楽しく丈夫な身体を手に入れよう。		KARADAカスタマイズ 14：15～15：00（村上）	【少人数】気になる箇所を徹底的に引き締めます。	
	わくわくエアロ 19：30～20：15（萬治）	楽しく踊って身体と脳に刺激を！		キッズチャレンジ① 16：00～16：45（行友）	楽しみながら基礎運動能力を育む。対象：年少～年長	
	ルンルンStep 20：30～21：15（萬治）	ステップ台を使った昇降運動でシェイプアップ。		Body Excite② 19：15～20：15（萬治）	エアロピクス+格闘技のミックスエクササイズ。	
	火	姿勢改善&体幹コントロール 10：00～11：00（井上）		インナーユニットを刺激し、姿勢改善に効果的。	ダイナミックコアトレ 20：30～21：15（萬治）	理想の身体を目指して体幹トレーニング。
		骨盤底筋トレーニングヨガ 14：00～15：00（吉武）		股関節まわりの筋肉にアプローチ。	おやすみ前のピラティス 20：30～21：30（ちえ）	筋肉を意識しながら動かすことで身体を磨きます。
		ベーシックヨガ 19：00～20：00（菅原）		正しい姿勢・健康な身体づくりにおすすめ。	金	KaQiLa～カキラ～ 10：00～11：00（和泉）
肩甲骨&背骨メンテナンスヨガ 18：30～19：30（吉武）		肩こりの方、肩甲骨の動きを良くしたい方におすすめ。	ストレッチング 14：00～14：45（矢野）	筋肉の柔軟性の回復や血行促進につなげます。		
バレトン&骨盤底筋ヨガ 19：45～20：45（吉武）		バレトンと骨盤底筋ヨガを合わせ、効果を期待します。	キッズチャレンジ 16：00～16：45（行友）	楽しみながら基礎運動能力を育む。対象：年少～年長		
水	ボディメイキング 10：00～10：45（ちえ）	姿勢改善、運動不足の方にもおすすめ。	体育が好きになる教室 17：00～18：00（行友）	ゲーム感覚で運動を楽しもう！対象：小学低学年		
	ピラティス 11：00～12：00（ちえ）	筋肉を意識しながら動かすことで身体を磨きます。	ヨガ① 18：30～19：30（吉武）	筋力・柔軟性・体力向上に期待大。		
	シニアウォーキングラボ 13：45～14：45（八道）	テーマは「歩行」シニア向け教室	ヨガ② 19：45～20：45（吉武）	日常生活での疲れやコリもほぐれていきます。		
	キッズラボ 15：30～16：30（八道）	アシックス独自のプログラム。対象：年中・年長				
	サーキットエアロ 19：00～20：00（八道）	筋トレとエアロピクスで効率的に運動が出来ます。				
	リフレッシュヨガ 20：15～21：15（たまえ）	呼吸法から代謝を上げて最後はリラックスまで。				