

# 新年度（2023年4月～6月）春期定期教室のご紹介

新規申し込み 3月13日(月)より開始

…子供向け教室

| 曜日 | 教室名                               | 内容                                   | 運動強度                                    |
|----|-----------------------------------|--------------------------------------|---|
| 月  | 肩甲骨ヨガ①<br>10:00～11:00 (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。            | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★★★★★     |
|    | 初めてのヨガ<br>10:00～11:00 (菅原)        | ゆっくり確実にヨガを身につけます。                    | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★★★★★     |
|    | キッズスマイル<br>15:30～16:15 (米山)       | 「楽しむ」を大切に、身体を動かします。<br>対象：年々少(2歳)～年少 | 有酸素強度：★★★<br>筋トレ強度：★★<br>ストレッチ要素：★      |
|    | わくわくエアロ<br>19:30～20:15 (萬治)       | 楽しく踊って身体と脳に刺激を!                      | 有酸素強度：★★★★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★      |
|    | ルンルンStep<br>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。               | 有酸素強度：★★★★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★      |
|    | 姿勢改善&体幹コントロール<br>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。               | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★★★       |
|    | 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>14:00～15:00 (吉武)  | 股関節まわりの筋肉にアプローチ。                     | 有酸素強度：★★★<br>筋トレ強度：★★★<br>ストレッチ要素：★     |
| 火  | ベーシックヨガ<br>19:00～20:00 (菅原)       | 正しい姿勢・健康な身体づくりにおすすめ。                 | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★★★★★     |
|    | 肩甲骨ヨガ②<br>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。            | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★★★★★     |
|    | バレトン&骨盤底筋ヨガ<br>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。            | 有酸素強度：★★★<br>筋トレ強度：★★★<br>ストレッチ要素：★     |
|    | うたごえ教室<br>10:00～11:00 (未富)        | みんなでのびのび楽しくピアノに合わせて歌います。             | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★         |
| 水  | ボディメイキング<br>10:00～10:45 (ちえ)      | 姿勢改善、運動不足の方にもおすすめ。                   | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★★★<br>ストレッチ要素：★★      |
|    | ピラティス<br>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。              | 有酸素強度：★★★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★★★★ |
|    | ウォーキングラボ<br>13:45～14:45 (米山)      | 元気に歩くための筋力・持久力をつけていきます。              | 有酸素強度：★★★<br>筋トレ強度：★★★<br>ストレッチ要素：★★    |
|    | キッズラボ<br>15:30～16:30 (米山)         | アシックス独自のプログラム。対象：年中・年長               | 有酸素強度：★★★★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★   |
|    | サーキットエアロ<br>19:00～20:00 (村上)      | エアロピクス+筋トレでシェイプアップに効果的。              | 有酸素強度：★★★★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★   |
|    | リフレッシュヨガ<br>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。               | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★★★★★     |

| 曜日 | 教室名                             | 内容                       | 運動強度                                    |
|----|---------------------------------|--------------------------|---|
| 木  | バレトン<br>10:00～11:00 (吉武)        | バレエの動きを取り入れた全身運動。        | 有酸素強度：★★★★★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★  |
|    | エンジョイエアロ<br>13:00～14:00 (村上)    | 笑顔で楽しむエアロピクス♪            | 有酸素強度：★★★★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★   |
|    | 少人数ピラティス<br>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。   | 有酸素強度：★★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★★★   |
|    | キッズチャレンジ①<br>16:00～16:45 (尾上)   | 楽しみながら基礎運動能力を育む。対象：年少～年長 | 有酸素強度：★★★★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★★★ |
|    | Body Excite<br>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。   | 有酸素強度：★★★★<br>筋トレ強度：★★★<br>ストレッチ要素：★★   |
|    | ダイナミックコアトレ<br>20:30～21:15 (萬治)  | 理想の身体を目指して体幹トレーニング。      | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★      |
|    | おやすみ前のピラティス<br>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。  | 有酸素強度：★★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★★★   |
| 金  | KaQiLa～カキラ～<br>10:00～11:00 (和泉) | 看護師が教える歪みのリセット講座。        | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★         |
|    | ストレッチング<br>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。    | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★★★★★     |
|    | キッズチャレンジ②<br>16:00～16:45 (尾上)   | 楽しみながら基礎運動能力を育む。対象：年少～年長 | 有酸素強度：★★★★<br>筋トレ強度：★★★★<br>ストレッチ要素：★★★ |
|    | ヨガ①<br>18:30～19:30 (吉武)         | 筋力・柔軟性・体力向上に期待大。         | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★★★★★<br>ストレッチ要素：★★★   |
|    | ヨガ②<br>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。    | 有酸素強度：★<br>筋トレ強度：★<br>ストレッチ要素：★★★★★     |

○運動強度の見かたについて

有酸素強度：有酸素運動の強さ(きつき)を表します。 (ラク) ★ ～ ★★★★★ (キツイ)

筋トレ強度：筋力トレーニングの強さ(きつき)を表します。 (ラク) ★ ～ ★★★★★ (キツイ)

ストレッチ要素：教室内でストレッチが占める割合を表します。 (少し) ★ ～ ★★★★★ (ほとんどを占める)