

教室プログラム 2023年度8月~11月

当日参加型 事前予約不要でどなたでも参加できます! ■参加費:600円(参加毎) ※休館日(第1,3,5火曜日) 祝日はお休みになります。

ストレッチ系



ゆっくり体を動かしていくプログラムなので、ご自身の体力に合わせて参加できます! 運動不足でこれから運動を始めていきたい方やコンディショニングを整えたい方に最適です!!

月	骨盤コア	定員20名	10:00~10:50
月	はじめてのピラティス	定員20名	12:00~12:50
水	コリオスパイラル	定員20名	11:05~11:55
水	歪み調整ヨガ	定員20名	12:00~12:55
金	ナイトヨガ	定員20名	19:30~20:30

リズム系



音楽に合わせて体を動かしていきます! たくさん汗を流したい方や日頃のストレス発散に最適です!



月	ズンバゴールド	定員20名	11:00~11:50
火	ズンバ	定員20名	14:00~14:50

月曜日

1 骨盤コア

★
骨盤周りの動きを良くして良い姿勢をキープ!! スタイルキープや腰痛防止にも良い事がたくさん。リズムに乗って楽しく動きましょう!!

オススメです!

【場所】第1トレーニング室
【時間】10:00~10:50 (50分)
【期間】8/7~11/27 (10/30、11/6、祝日は休講)
【対象】16歳以上
【定員】20名 **ストレッチ系**

2 ズンバゴールド

★★★
ラテンのリズムで体を動かしリフレッシュ!! 簡単な動きの組み合わせなので初めての方でも気軽に参加OK。

【場所】第1トレーニング室
【時間】11:00~11:50 (50分)
【期間】8/7~11/27 (10/30、11/6、祝日は休講)
【対象】16歳以上
【定員】20名 **リズム系**

3 はじめてのピラティス

★
胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしっかりと鍛える運動です。初めての方でも気軽に参加できるプログラムです。

オススメです!

【場所】第1トレーニング室
【時間】12:00~12:50 (50分)
【期間】8/7~11/27 (10/30、11/6、祝日は休講)
【対象】16歳以上
【定員】20名 **ストレッチ系**

火曜日

4 ズンバ

★★★★★
ラテン調のリズムに合わせてダンスを踊ります。月曜日のズンバゴールドに比べて少し強度が高いです!是非ご参加下さい!!

オススメです!

【場所】第1トレーニング室
【時間】14:00~14:50 (50分)
【期間】8/22~11/28 (1,3,5週目は休講)
【対象】16歳以上
【定員】20名 **リズム系**

5 硬式テニス教室 (午前)

初心者から経験者まで指導員が丁寧に指導します。

※ラケットをお持ちの方はご持参下さい。

【場所】大体育室B
【時間】9:00~11:00 (120分)
【期間】8/8~11/28 (1,3,5週目は休講)
【対象】16歳以上
【定員】20名

6 硬式テニス教室 (夜間)

初心者から経験者まで指導員が丁寧に指導します。

※ラケットをお持ちの方はご持参下さい。

【場所】大体育室B
【時間】19:00~21:00 (120分)
【期間】8/8~11/28 (1,3,5週目は休講)
【対象】16歳以上
【定員】20名



水曜日

7 コリオスパイラル

★★
イギリス生まれのワークアウト。心地よい音楽に合わせて流れるように身体を動かし、コリオをほぐしストレッチをしていく全身運動です。楽しく身体を動かしていきます! **オススメです!**

【場所】剣道場
【時間】11:05~11:55 (50分)
【期間】8/2~11/29 (11/1、11/8、祝日は休講)
【対象】16歳以上
【定員】20名 **ストレッチ系**

8 歪み調整ヨガ

★
骨盤を動かすことで体の歪みを調整します。歪みを治すことにより本来の成長力、治癒力が戻ります。

オススメです!

【場所】柔道場
【時間】12:00~12:55 (55分)
【期間】8/2~11/29 (11/1、11/8、祝日は休講)
【対象】16歳以上
【定員】20名 **ストレッチ系**

9 高齢者筋トレ

★
膝と腰に負担をかけないよう、筋力アップをしていきます。久しぶりの方でも気軽に参加できます。

【場所】剣道場
【時間】15:00~15:50 (50分)
【期間】8/2~11/29 (11/1、11/8、祝日は休講)
【対象】中高年者
【定員】20名

木曜日

10 すこやかキッズ体操 (幼児クラス)

★
子どもの運動能力・体力を伸ばしていく教室です。ルールを守る、話を聞く、お友達を思いやる等、社会性も学んでいながらマット運動・とび箱・鉄棒の練習をメインに進めていきます。

【場所】小体育室
【時間】16:00~16:50 (50分)
【期間】9/7~11/30 (8月休講 11/2、祝日は休講)
【対象】年中・年長
【定員】10名

11 すこやかキッズ体操 (小学生クラス)

★
子どもの運動能力・体力を伸ばしていく教室です。走り方から基礎体力を伸ばしていく運動からとび箱・マット・鉄棒をメインに進めていきます。とび箱が飛ばない、倒立がうまくできない、逆上がりが出来ないように

【場所】小体育室
【時間】17:00~18:00 (60分)
【期間】9/7~11/30 (8月休講 11/2、祝日は休講)
【対象】小学1~6年生
【定員】15名

金曜日

12 ナイトヨガ

★★
週末前にゆっくりと身体をほぐします。おやすみ前に身体を整え、良い週末へと導きます。

【場所】第1トレーニング室
【時間】19:30~20:30 (60分)
【期間】8/4~11/24 (祝日は休講)
【対象】16歳以上
【定員】20名 **ストレッチ系**



★は、強度
※急遽休講になる場合がございます。期間が開いて参加する方はお問い合わせ下さい。