

# 2022年度 教室プログラム(1月～3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ン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ッチ発散に最適です!



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】1/16～3/27 (祝日、年末年始休講)

【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】1/16～3/27 (祝日、年末年始休講)

【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なやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。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】1/16～3/27 (祝日、年末年始休講)

【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、強度が高い内容です。新しい教室なので、是非お試しください!

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】1/10～3/28 (1,3,5週目、祝日、年末年始休講)

【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】1/10～3/14 (1,3,5週目、祝日、年末年始休講)

【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】1/10～3/14 (1,3,5週目、祝日、年末年始休講)

【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】1/11～3/29 (祝日、年末年始休講)

【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】1/11～3/29 (祝日、年末年始休講)

【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】1/11～3/29 (祝日、年末年始休講)

【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)

★  
走る・飛ぶ・投げるなどの運動やレクリエーションを通して、子どもの運動能力・体力を伸ばす教室です。とび箱・マット運動・鉄棒練習も行います!

【場所】小体育室  
【時間】16:00～16:50 (50分)

【期間】1/12～3/30 (祝日、年末年始休講)

【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)

★  
走る・飛ぶ・投げるなどの運動やレクリエーションを通して、子どもの運動能力・体力を伸ばす教室です。とび箱・マット運動・鉄棒練習も行います!

【場所】小体育室  
【時間】17:00～18:00 (60分)

【期間】1/12～3/30 (祝日、年末年始休講)

【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】1/13～3/31 (祝日、年末年始休講)

【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。

※年末年始のおやすみは12/28～1/3までです。