

R3年度総合体育館 教室プログラムガイド

【午前】	曜日	教室名	運動レベル	指導員	受講料	時間	対象	定員	内容
	月	ゆるやかエクササイズ	♥♥♥♥	村山	3,500円	9:50~10:50	中高齢者	30名	関節・筋肉を丈夫に若々しく元気な体を作ります。軽めの有酸素運動も行います。(低体力者向け)
	月	かんたんステップ	♥♥♥♥	山崎	3,500円	11:00~12:00	15歳以上(中学生除く)	30名	簡単なバリエーションで昇り降り足腰を丈夫にします。転倒予防、膝痛改善。
	火	エンジョイエアロ	♥♥♥♥	山崎	3,500円	9:50~10:50	15歳以上(中学生除く)	30名	シンプルな動きを中心に時々、スパイスを加えて楽しみ、爽やかな汗を流しましょう。
	水	ヨガ	♥♥♥♥	杉浦	3,500円	9:50~10:50	15歳以上(中学生除く)	30名	さまざまなポーズと呼吸のリズムに合わせて血流を良くしましょう。
	水	ZUMBA®(ズンバ)	♥♥♥♥	杉浦	3,500円	11:00~12:00	15歳以上(中学生除く)	30名	ラテン系の音楽に合わせて楽しくダンス。
	木	スローステップ運動	♥♥♥♥	村山	3,500円	9:50~10:50	15歳以上(中学生除く)	30名	昇り降りをゆっくり行うことで足腰を丈夫にします。転倒予防、膝痛改善。体力のない方でも大丈夫。
	木	体幹(コア)運動	♥♥♥♥	今井(礼)	3,500円	11:00~12:00	15歳以上(中学生除く)	30名	身体の中心部を意識し、姿勢を安定させる深筋群を鍛える事により、身体のバランスを調整します。
	金	そふとエアロ	♥♥♥♥	山崎	3,500円	9:40~10:40	中高齢者	30名	ローインパクトのエアロビクスで運動不足解消！ストレス解消！脂肪燃焼！
	金	姿勢改善ピラティス	♥♥♥♥	今井(亜)	3,500円	11:00~12:00	15歳以上(中学生除く)	30名	普段まったく意識していない部分を動かします。姿勢がよくなり、ボディラインが変わります。
	金	シニアスポーツ	初心者~	吉川	3,500円	10:00~11:30	中高齢者	20名	ビーチバレーボール、カローリング、卓球などさまざまなスポーツで楽しく汗を流しましょう。
【午後】	曜日	教室名	運動レベル	指導員	受講料	時間	対象	定員	内容
	火	ゆっくりエアロ	♥♥♥♥	小山	3,500円	13:30~14:30	15歳以上(中学生除く)	30名	ゆっくりなテンポの音楽に合わせて、日頃の運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを！
	水	エアロ&バランスボール	♥♥♥♥	山崎	3,500円	13:30~14:30	15歳以上(中学生除く)	30名	前半はエアロビクス、後半バランスボールを使ってゆっくりゆったり全身運動！！
	木	太極拳	初心者~	中村	3,500円	13:30~14:30	15歳以上(中学生除く)	30名	動作はゆっくりしているので、筋力の弱い方など誰でもできます。心身のバランスを整えて健康増進！
	金	ゆっくりエアロ	♥♥♥♥	小山	3,500円	13:30~14:30	15歳以上(中学生除く)	30名	ゆっくりなテンポの音楽に合わせて、日頃の運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを！
【夜】	曜日	教室名	運動レベル	指導員	受講料	時間	対象	定員	内容
	月	チャレンジステップ	♥♥♥♥	山崎	3,500円	18:45~19:45	15歳以上(中学生除く)	30名	いろいろなバリエーションにチャレンジです。おもいきり楽しみましょう！
	月	楽しくフラダンス【女性限定】	♥♥♥♥	滝沢	2,000円(5回)	19:30~20:30	15歳以上(中学生除く)	25名	初めての方に最適なレッスンです。楽しくフラダンスを踊りましょう。
	月	楽しくタヒチアンダンス【女性限定】	♥♥♥♥	滝沢			15歳以上(中学生除く)	25名	仲間と一緒に踊る楽しさを感じませんか？楽しくなにか始めたい方にもオススメです。
	月	かんたんエアロ	♥♥♥♥	桑田	3,500円	20:00~21:00	15歳以上(中学生除く)	30名	エアロビクスの基本動作から始め、音楽に合わせていろんなステップを習得しましょう。
	水	ボディコンディショニング	♥♥♥♥	小山	3,500円	19:00~20:00	15歳以上(中学生除く)	30名	普段無意識だった身体の部分を緩め鍛え、身体のバランスを調整し、引き締まったボディラインへ！！
	水	脂肪燃焼エアロ	♥♥♥♥	山崎	3,500円	20:10~21:10	15歳以上(中学生除く)	30名	軽快なステップのバリエーションを楽しみながら1時間ずっと体を動かして脂肪燃焼！
	木	ヨガ(初級)	♥♥♥♥	桑田	3,500円	20:00~21:00	15歳以上(中学生除く)	30名	初心者から始められます。さまざまなポーズと呼吸のリズムに合わせて血行よくしましょう。
	木	太極拳	初心者~	田原	3,500円	19:30~20:30	15歳以上(中学生除く)	25名	動作はゆっくりしているので、筋力の弱い方など誰でもできます。心身のバランスを整えて健康増進！
	金	ステップエクササイズ	♥♥♥♥	星野	3,500円	20:00~21:00	15歳以上(中学生除く)	30名	踏み台の昇り降り大きく体を動かして脂肪燃焼！バリエーションも楽しみましょう。
	土	ZUMBA®(ズンバ)①	♥♥♥♥	今井(亜)	3,500円	18:30~19:30	15歳以上(中学生除く)	30名	ラテン系の音楽に合わせてノリノリで踊ります。1時間ずっと体を動かして楽しく脂肪燃焼！
	土	ZUMBA®(ズンバ)②	♥♥♥♥	今井(亜)	3,500円	20:00~21:00	15歳以上(中学生除く)	30名	ラテン系の音楽に合わせてノリノリで踊ります。1時間ずっと体を動かして楽しく脂肪燃焼！
	土	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	♥♥♥♥	渡辺	3,500円	19:30~20:30	15歳以上(中学生除く)	25名	タイ式ヨガでリラクゼーションと体のほぐし効果を得られます