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 | 簡単なバリーションで昇り降りで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。 |
| 新規教室 | 火 | かんたんヨガ | \ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | 山崎 | 3,500円 | 11:00~12:00 | 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 | 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~ | 佐竹 | 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 | 中高齢者 | 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 | ゆっくりステップ | $\bigcirc \bigcirc \bigcirc \bigcirc \bigcirc$ | 山崎 | 3,500円 | 13:30~14:30 | 中高齢者 | 30名 | 誰でも出来るゆっくりで簡単なバリエーションで昇り降り! 初心者の方大歓迎!! |
| | 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 | (A | \ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | | | | | | ゆっくりなテンポの音楽に合わせて、日頃の |
| | 317 | ゆっくりエアロ | • • • • | 小 山 | 3,500円 | 13:30~14:30 | 中高齢者 | 30名 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! |
| 【夜】 | 曜日 | | 運動レベル | 小 山 指導員 | 3,500円 受講料 | 13:30~14:30 | 中高齢者 | 20名 定員 | |
| 【夜】 | | | | , | 受講料 | | 対象 | | 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 3,500円 2,000 | 時 間 18:45~19:45 | 対象 15歳以上 (中学生除く) 15歳以上 | 定員 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを!内容いろいろなバリエーションにチャレンジです。おもいっ |
| 【夜】 | 曜日月 | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス | 運動レベル | 指導員 | 受講料 3,500円 | 時間 | 対象 15歳以上 (中学生除く) 15歳以上 | 定員 30名 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内容 いろいろなバリエーションにチャレンジです。おもいっきり楽しみましょう! 初めての方に最適なレッスンです。 |
| 【夜】 | 曜日月月月 | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス | 運動レベル ● ● ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 指導員山崎深沢 | 受講料 3,500円 2,000 円 (5回) | 時 間 18:45~19:45 | 対象 15歳以上 (中学生除く) 15歳以上 15歳以上 | 定員 30名 25名 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内容 いろいろなバリエーションにチャレンジです。おもいっきり楽しみましょう! 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。 仲間と一緒に踊る楽しさを感じませんか? |
| 【夜】 新規教室 | 曜日月月月月 | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】 | 運動レベル ● ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 指導員場深沢田 | 受講料 3,500円 2,000 円 (5回) 3,500円 | 時間 18:45~19:45 19:30~20:30 | 対象 15歳以上(中学生除く) 15歳以上 15歳以上 (中学生除く) | 定員 30名 25名 25名 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内容 いろいろなバリエーションにチャレンジです。おもいっきり楽しみましょう! 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。 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。 エアロビクスの基本動作から始め、音楽に合わせて |
| | 曜月月月月火 | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】 かんたんエアロ | 運動レベル ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● | 指導員場深沢田 | 受講料 3,500円 2,000 円 (5回) 3,500円 | 時間 18:45~19:45 19:30~20:30 20:00~21:00 | 対象 15歳以上(中学生除く) 15歳以上 15歳以上 15歳以上 (中学生除く) 小学生 | 定員 30名 25名 25名 30名 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内容 いろいろなバリエーションにチャレンジです。おもいっきり楽しみましょう! 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。 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。 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。 ダンスの楽しさを味わいながら体力アップ!リズム |
| | 曜月月月月火 | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】 かんたんエアロ ジュニアヒップホップダンス | 運動レベル♥ ♥ ♥ ♡♥ ♡ ♡ ♡初心者 | 指導員 山 滝 沢 滝 飛 田 KANABUN | 受講料 3,500円 2,000 円 (5回) 3,500円 3,500円 | 時間 18:45~19:45 19:30~20:30 20:00~21:00 19:30~20:30 | 対象 15歳以上(中学生除く) 15歳以上 15歳以上 15歳以上 (中学生) 小学生 15歳以上(中学生) 小学生 15歳以上(中学生) 15歳以上(中学生) | 定員 30名 25名 25名 30名 20名 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内容 いろいろなバリエーションにチャレンジです。おもいっきり楽しみましょう! 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。 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。 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。 ダンスの楽しさを味わいながら体力アップ!リズムレッスンからスタート、簡単な振り付けも格好良く。 普段無意識だった身体の部分を緩め鍛え、身体のバラン |
| | 曜日 月 月 月 火 水 | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】 かんたんエアロ ジュニアヒップホップダンス ボディコンディショニング | 運動レベル ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● | 指導員 山 滝 深 | 受講料 3,500円 2,000 円 (5回) 3,500円 3,500円 3,500円 | 時間 18:45~19:45 19:30~20:30 20:00~21:00 19:30~20:30 19:00~20:00 | 対象 15歳以上(中学 は以上 く) 15歳以上 15歳以上 15歳以上 15歳以上(中学 生) 15歳以上(中学 は) 15歳以上(中学 は) 15歳はは、12 15歳はは、12 15歳はは、12 15歳はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、12 15はは、13 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 | 定員 30名 25名 25名 30名 20名 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内容 いろいろなバリエーションにチャレンジです。おもいっきり楽しみましょう! 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。 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。 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。 ダンスの楽しさを味わいながら体力アップ!リズムレッスンからスタート、簡単な振り付けも格好良く。 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!! 軽快なステップのバリエーションを楽しみながら |
| | Here A A A A A A A A A A A A A A A A A A | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】 かんたんエアロ ジュニアヒップホップダンス ボディコンディショニング 脂肪燃焼エアロ | 運動レベル ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● | 指導員 協 深 深 田 KANABUN 山 崎 | 受講料 3,500円 2,000 円 (5回) 3,500円 3,500円 3,500円 | 時間 18:45~19:45 19:30~20:30 20:00~21:00 19:30~20:30 19:00~20:00 20:10~21:10 | 対象 15歳以上(中学 版以上 15歳以上 15歳以上 15歳以上 15歳以上 15歳以上 15歳 以上 15学 学生 15学 以除 15学 歳生以除 15学 歳生以除 15学 歳生以除 15学 歳生以除 15学 歳生以 15学 歳 15学 | 定員 30名 25名 25名 30名 30名 30名 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内容 いろいろなバリエーションにチャレンジです。おもいっきり楽しみましょう! 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。 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。 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。 ダンスの楽しさを味わいながら体力アップ!リズムレッスンからスタート、簡単な振り付けも格好良く。 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!! 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! 初心者から始められます。さまざまなポーズと呼吸のリ |
| | Here A A A A A A A A A A A A A A A A A A | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】 かんたんエアロ ジュニアヒップホップダンス ボディコンディショニング 脂肪燃焼エアロ ヨガ(初級) | 運動レベル 学 (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (** | 指 山 滝 滝 桑 KANA 小 山 桑 KANA | 受講料 3,500円 2,000 円 (5回) 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 | 時間 18:45~19:45 19:30~20:30 20:00~21:00 19:30~20:30 19:00~20:00 20:10~21:10 | 対象 15歳以上 15歳以上 15歳以上 15歳以上 15歳以上 15歳以上 15歳以以除 15歳以以除 15学 15学 15学 15学 15学 15学 15学 15学 | 定員 30名 25名 25名 30名 30名 30名 | アウスの楽しさを味わいながら体力アップ!リズムレッスンからスタート、簡単な振り付けも格好良く。 一般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!! 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! 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。 |
| | H H H H H H H H H H H H H H H H H H H | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】 かんたんエアロ ジュニアヒップホップダンス ボディコンディショニング 脂肪燃焼エアロ ヨガ(初級) 太 極 拳 | 運動レベル 学 (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (** | 指 山 滝 滝 桑 KAN 小 山 桑 田 R KAN 小 山 桑 田 R KAN N | 受講料 3,500円 2,000円(5回) 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 | 時間 18:45~19:45 19:30~20:30 20:00~21:00 19:30~20:30 19:00~20:00 20:10~21:10 20:00~21:00 19:30~20:30 | 対象 15学 歳以上 15歳 以上 15歳 以上 15歳 減生 学 以除 以除 以除 以除 学 以除 以除 以除 以除 は 以除 以降 は は は は | 定員 30名 25名 25名 30名 30名 30名 30名 25名 | 運動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内 容 |
| | H H H H H H H H H H H H H H H H H H H | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】 かんたんエアロ ジュニアヒップホップダンス ボディコンディショニング 脂肪燃焼エアロ ヨガ(初級) 太 極 拳 ステップエクササイズ | 運動レベル 学 (**) (**) (**) (**) (**) (**) (**) (** | Tan and and and and and and and and and a | 受講料 3,500円 2,000円(5回) 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 | 時間 18:45~19:45 19:30~20:30 20:00~21:00 19:30~20:30 20:00~21:00 20:00~21:00 19:30~20:30 | 対象 | 定員 30名 25名 25名 30名 30名 30名 30名 30名 30名 | 理動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内容 いろいろなパリエーションにチャレンジです。おもいっきり楽しみましょう! 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。 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。 エアロピ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。 ダンスの楽しさを味わいながら体カアップ!リズムレッスンからスタート、簡単な振り付けも格好良く。 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!! 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! 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。 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! 踏み台の昇り降りで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。 ラテン系の音楽に合わせてノリノリで踊ります。 |
| | 曜 月 月 月 以 水 水 木 木 金 土 | 教 室 名 チャレンジステップ 楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】 楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】 かんたんエアロ ジュニアヒップホップダンス ボディコンディショニング 脂肪燃焼エアロ ヨガ(初級) 太 極 拳 ステップエクササイズ ZUMBA®(ズンバ)① | 運動レベル 学 (***) | Tan and and and and and and and and and a | 受講料 3,500円 2,000円(5回) 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 3,500円 | 時間 18:45~19:45 19:30~20:30 20:00~21:00 19:30~20:30 19:00~21:10 20:00~21:00 19:30~20:30 20:00~21:00 19:30~20:30 | 対象 | 定員 30名 25名 25名 30名 30名 30名 30名 30名 30名 | 連動不足を解消し、若々しく元気な体作りを! 内容 いろいろなパリエーションにチャレンジです。おもいっきり楽しみましょう! 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。 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。 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。 ダンスの楽しさを味わいながら体力アップ!リズムレッスンからスタート、簡単な振り付けも格好良く。 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!! 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! 初心者から始められます。さまざまなボーズと呼吸のリズムに合わせて血行よくしましょう。 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! 踏み台の昇り降りで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。 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! |