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	♥♡♡♡	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	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！
【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。おもいっきり楽しみましょう！
	月	楽しくフラダンス【女性限定】【親子可】	♥♡♡♡	滝　沢	2,000円（5回）	19:30～20:30	15歳以上	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】【親子可】	♥♡♡♡	滝　沢			15歳以上	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。
新規教室	火	ジュニアヒップホップダンス	初心者	KANABUN	3,500円	19:30～20:30	小学生	20名	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。
	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。
	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