

# R4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	35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)	35名	簡単なバリエーションで昇り降りして足腰を丈夫にします。転倒予防、膝痛改善。
	月	体幹(コア)運動	♥♥♥♥	今井(礼)	3,500円	10:30~11:30	15歳以上 (中学生除く)	25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。
	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)	35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。
	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)	35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)	35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)	35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)	35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)	35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	35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)	35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	35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	35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)	35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	35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)	35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！
時間変更 毎週開催になります!!	月	楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】	♥♥♥♥	滝沢	3,500円	19:30~20:15	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。
時間変更 毎週開催になります!!	月	楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】	♥♥♥♥	滝沢	3,500円	20:20~21:05	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)	35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。
時間変更 会場：会議室	火	ジュニアヒップホップダンス	初心者	KANABUN	3,500円	19:00~20:00	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	リラックスヨガ	♥♥♥♥	小山	3,500円	19:00~20:00	15歳以上 (中学生除く)	35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心と体の疲れを取りましょう。
	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)	35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！
時間変更 会場：軽体操室	木	太極拳	初心者~	田原	3,500円	19:00~20:00	15歳以上 (中学生除く)	35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！
時間変更	木	ヨガ(初級)	♥♥♥♥	桑田	3,500円	20:10~21:10	15歳以上 (中学生除く)	35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。
	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)	35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)	35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)	35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