

# R6年度総合体育館 教室プログラムガイド

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	健康維持エクササイズ	♥♥♥♥	星野	4,000円	9:50~10:50	中高齢者	40名	ストレッチや軽い筋力トレーニング等で健康な体を維持しましょう。
	かんたんステップ	♥♥♥♥	山崎	4,000円	11:00~12:00	15歳以上 (中学生除く)	40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。
	体幹(コア)運動	♥♥♥♥	今井(礼)	4,000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。
	ラージボール卓球	初心者~ 経験者	藤井	7,500円	10:00~12:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	初心者大歓迎！レベルに合わせて丁寧に指導します。時間単位の個別指導あり。
	チャレンジステップ	♥♥♥♥	山崎	4,000円	18:45~19:45	15歳以上 (中学生除く)	40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！
	楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】	♥♥♥♥	滝沢	4,000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。
	楽しくタヒチアンダンス 【女性限定】【親子可】	♥♥♥♥	滝沢	4,000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。
	かんたんエアロ	♥♥♥♥	桑田	4,000円	20:00~21:00	15歳以上 (中学生除く)	40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。
火	エンジョイエアロ	♥♥♥♥	山崎	3,600円	9:50~10:50	15歳以上 (中学生除く)	40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。
	かんたんヨガ	♥♥♥♥	山崎	3,600円	11:00~12:00	15歳以上 (中学生除く)	40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。
	ゆっくりエアロ	♥♥♥♥	小山	3,600円	13:30~14:30	中高齢者	40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！
	ZUMBA®(ズンバ)①	♥♥♥♥	今井(亜)	3,600円	18:30~19:30	15歳以上 (中学生除く)	40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！
	ZUMBA®(ズンバ)②	♥♥♥♥	今井(亜)	3,600円	20:00~21:00	15歳以上 (中学生除く)	40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！
	ジュニアヒップホップダンス	初心者	KANABUN	4,000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	ヨガ	♥♥♥♥	杉浦	4,000円	9:50~10:50	15歳以上 (中学生除く)	40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。
	ZUMBA®(ズンバ)	♥♥♥♥	杉浦	4,000円	11:00~12:00	15歳以上 (中学生除く)	40名	ラテン系の音楽に合わせて楽しくダンス。
	ラージボール卓球	初心者~経験者	田辺	7,500円	10:00~12:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	初心者大歓迎！レベルに合わせて丁寧に指導します。時間単位の個別指導あり。
	ゆっくりステップ	♥♥♥♥	山崎	4,000円	13:30~14:30	中高齢者	40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！！
	リラックスヨガ	♥♥♥♥	小山	4,000円	19:00~20:00	15歳以上 (中学生除く)	40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。
	脂肪燃焼エアロ	♥♥♥♥	山崎	4,000円	20:10~21:10	15歳以上 (中学生除く)	40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	てくてくステップ	♥♥♥♥	星野	4,000円	9:50~10:50	15歳以上 (中学生除く)	40名	ゆっくりなリズムで一歩一歩ステップ台の昇り降りして健康な体を維持しましょう。
	体幹(コア)運動	♥♥♥♥	今井(礼)	4,000円	11:00~12:00	15歳以上 (中学生除く)	40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。
	太極拳	初心者~	中村	4,000円	13:30~15:00	15歳以上 (中学生除く)	20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！
	やさしいヨガ(初級)	♥♥♥♥	桑田	4,000円	20:00~21:00	15歳以上 (中学生除く)	40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	そふとエアロ	♥♥♥♥	山崎	4,000円	9:40~10:40	中高齢者	40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！
	姿勢改善ピラティス	♥♥♥♥	今井(亜)	4,000円	11:00~12:00	15歳以上 (中学生除く)	40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。
	シニアスポーツ	初心者~	吉川	4,000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。
	ゆっくりエアロ	♥♥♥♥	小山	4,000円	13:30~14:30	中高齢者	40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！
	ステップエクササイズ	♥♥♥♥	星野	4,000円	20:00~21:00	15歳以上 (中学生除く)	40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。