

R7年度総合体育館 教室プログラムガイ

曜日	教 室 名	運動レベル	指導員	時 間	対象	内 容
月	健康維持エクササイズ	♥♡♡♡♡	星 野	9:45～10:45	中高齢者	ストレッチや軽い筋カ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	11:00～12:00	15歳以上 (中学生除く)	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。
	体幹(コア)運動	♥♥♡♡♡	今井(礼)	10:30～11:30	15歳以上 (中学生除く)	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	10:00～12:00	15歳以上 (中学生除く)	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	18:45～19:45	15歳以上 (中学生除く)	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！
	楽しくフラダンス 【女性限定】【親子可】	♥♡♡♡♡	滝 沢	19:30～20:15	15歳以上	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	20:20～21:05	15歳以上	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	20:00～21:00	15歳以上 (中学生除く)	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	9:50～10:50	15歳以上 (中学生除く)	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	11:00～12:00	15歳以上 (中学生除く)	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	13:30～14:30	中高齢者	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)	18:30～19:30	15歳以上 (中学生除く)	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)	20:00～21:00	15歳以上 (中学生除く)	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 【小学生限定】	初心者	KANABUN	19:00～20:00	小学生	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	9:50～10:50	15歳以上 (中学生除く)	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	11:00～12:00	15歳以上 (中学生除く)	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	10:00～12:00	15歳以上 (中学生除く)	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	13:30～14:30	中高齢者	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	19:00～20:00	15歳以上 (中学生除く)	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	20:10～21:10	15歳以上 (中学生除く)	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	9:45～10:45	15歳以上 (中学生除く)	ゆっくりなリズムで一歩一歩ステップ台の昇り降り健康な 体を維持しましょう。
	体幹(コア)運動	♥♥♥♥♥	今井(礼)	11:00～12:00	15歳以上 (中学生除く)	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	13:30～15:00	15歳以上 (中学生除く)	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	20:00～21:00	15歳以上 (中学生除く)	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	9:40～10:40	中高齢者	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)	11:00～12:00	15歳以上 (中学生除く)	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	10:00～11:30	中高齢者	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。
	シェイプアップエアロ	♥♡♡♡♡	小 山	13:30～14:30	中高齢者	脂肪燃焼のための有酸素運動と身体を引き締めるエクサ サイズで理想のボディに！！
	ステップエクササイズ	♥♥♥♡♡	星 野	20:00～21:00	15歳以上 (中学生除く)	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。

・第1期(4月～6月)、第2期(7月～9月)、第3期(10月～12月)、第4期(1月～3月)