

平成26年7月～9月 コース型教室 二次募集

No.	教室名	曜日	時間	対象	内容	定員数	申し込み状況
1	月曜の朝ヨガ	月曜	9:30～10:30	16歳以上	月曜の朝はヨガから！呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。眠っている体を起こし、週の初めをスッキリとスタートさせましょう！	20名	締切りました
2	ヒーリングヨガ		19:30～20:30	16歳以上	ゆったりと心を落ち着かせ、気を調和させて1日の疲れを癒すプログラムです。	20名	空きあり
3	ダンス体操 de アンチエイジング		15:00～16:00	40歳以上	ステキな音楽に合わせて簡単なダンスで全身を動かしたり、引き締めエクササイズもプラス。楽しみながら健康づくり、アンチエイジングを目指す教室です。体力の衰えを感じてきた方にお勧めです。	20名	残りわずか
4	はじめてピラティス	火曜	10:30～11:30	16歳以上	もとはりハビリから生まれたエクササイズのピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。はじめての方でも安心してご参加いただける教室です。	20名	締切りました
5	からだケア体操		13:30～14:30	16歳以上	様々な動作を行うことで全身の筋肉をほぐし、体のバランスを整えていきます。また、ほぐしと共に引き締めも加え、肩こりや腰痛の予防や改善にお役立ていただける教室です。	20名	空きあり
6	元気アップ教室 ウォーター＆フロア	木曜	9:50～10:50	60歳以上	水中でウォーキングや水の特性を活かしたエクササイズに陸上での筋力トレーニングなどをプラスします。水＆陸の両方のエクササイズができるお得な教室です。	20名	残りわずか
7	やさしい太極拳入門		9:30～10:30	16歳以上	太極拳の中から八式を丁寧に習うことができる教室です。ゆっくりな動きで無理なく健康づくりができます。	20名	残りわずか
8	ステップアップ ピラティス	金曜	9:30～10:30	16歳以上	体の軸やインナーマッスルを意識できるようになり、初級レベルの教室では物足りなくなってきた方向けのクラスです。更にステップアップしたい方にお勧めです。	20名	空きあり
9	ベビーと一緒に♪産後ママ		11:00～12:00	産後1ヶ月※ ～ 6ヶ月 (※1ヶ月検診で母子ともに健康であると診断された方)	赤ちゃんと一緒に参加できるクラスです。ストレッチや簡単な体操で産後の体力回復や心身のリフレッシュを目指します。出産後の自分自身の健康を気遣う機会の一つとしてお役立てください。	親子2名 13組	締切りました
10	中級水泳 4泳法		9:50～10:50	16歳以上	25m泳げる方対象です。クロール、平泳に加え、背泳、バタフライの4泳法を習得します。泳ぐ楽しさを広げていきましょう！	20名	空きあり
11	初級水泳		11:00～12:00	16歳以上	クロールで25m泳ぐことが目標です。初級者で、泳ぐ距離を伸ばしたい方にお勧めです。	20名	空きあり
12	アクアビクス		19:00～20:00	16歳以上	楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。浮力で体重が軽く感じられて驚くほど動けるのに水の抵抗でしっかり負荷もかかるので全身使えて脂肪燃焼もバッチリです！	20名	空きあり
13	2～3歳の ふれあい親子体操	土曜	13:00～14:00	2～3歳のお子様とその保護者 ※保護者：両親または祖父母	遊びを通じて体を動かし、発育発達に必要な運動を行います。運動遊びを通じて親子でふれあう楽しい時間を過ごしましょう。	親子2名 13組	空きあり
14	初心者水泳		11:00～12:00	16歳以上	水慣れから始めますので全くの初心者でも安心です。息継ぎの練習など基礎からお教えいたします。	20名	空きあり
15	パワーヨガ		11:00～12:00	16歳以上	太陽礼拝を基本に、呼吸と動作を連動させ流れるように動きます。筋力も鍛えられ全身のボディメイク効果あり！アクティブなヨガを楽しみながら健康美を作りましょう。	20名	締切りました
16	腰痛改善ピラティス	日曜	10:00～11:00	16歳以上	ピラティスの得意とする深層筋を使うことで、腰周辺の筋肉を鍛えていき、筋肉のコルセットを巻いたような状態を作っていきます。また、背骨一つ一つを動かすことで柔軟性を増し、腰椎への負担を減らしていきます。	20名	締切りました