

平成27年1月～3月 コース型教室

No.	教室名	対象	時間	定員数	参加費	回数	開催日	曜日	内容
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	9:30～10:30	20名	5500円	全11回	1月19日～3月30日	月曜	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！
2	ヒーリングヨガ	16歳以上	19:30～20:30	20名					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。
3	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上	15:00～16:00	20名					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。
4	はじめてピラティス	16歳以上	10:30～11:30	20名	6000円	全12回	1月13日～3月31日	火曜	もとはリ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。
5	からだケア体操	16歳以上	13:30～14:30	20名					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にいただける教室です。
6	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	9:50～10:50	20名	6300円	全11回	1月8日～3月26日 ※2/12を除く	木曜	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。
7	やさしい太極拳入門	16歳以上	9:30～10:30	20名	5500円				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。
8	ステップアップピラティス	16歳以上	9:30～10:30	20名	6000円	全12回	1月9日～3月27日	金曜	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。
9	メノポーズケア～更年期症状の予防と改善～	45歳以上女性	11:00～12:00	20名					更年期に起こる不定愁訴を運動や呼吸法で予防・改善し、心と体の健康度を上げていきます。更年期後も健やかに過ごせる準備としてもお役にください。
10	中級水泳 4泳法	16歳以上	9:50～10:50	20名	2月のプール休止期間に伴いお休みとなります。1・3月は1回型有料教室として開催予定です。				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！
11	初級水泳	16歳以上	11:00～12:00	20名					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。
12	アクアビクス	16歳以上	19:00～20:00	20名					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！
13	2～3歳のふれあい親子体操	2～3歳のお子様とその保護者 ※保護者：両親または祖父母	13:00～14:00	親子2名13組	5500円	全11回	1月10日～3月28日 ※3/21の祝日を除く	土曜	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。
15	パワーヨガ	16歳以上	11:00～12:00	20名					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。
14	初心者水泳	16歳以上	11:00～12:00	20名	2月のプール休止期間に伴いお休みとなります。1・3月は1回型有料教室として開催予定です。				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。
16	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10:00～11:00	20名	6000円	全12回	1月11日～3月29日	日曜	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。

※親子教室について \*お子様1名に対して保護者1名となります。\*妊娠されている方、もしくはその可能性がある方は参加できません。\*参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。  
 ※参加費の納入後の返金はできませんのでご了承ください。

## コース型教室申込方法

健康プラザに往復はがきでお申込みください。

※1人1教室につき1枚の応募。定員以上の応募の場合は抽選となります。

申込期限 12/18(木)必着(返信は12/20以降となります)

問い合わせ先 オーエンス健康プラザ 042-370-2280

申込先 〒206-0801 稲城市大丸1171番地 オーエンス健康プラザ

往信ハガキ裏面記載必要事項 教室名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号

※親子参加の教室は親と子の2名の氏名、年齢(お子様は生年月日も)

ご記入ください。

こちらの募集は12月1日号の「広報いなぎ」にも掲載されます。

