

平成27年7月～9月 コース型教室

| 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日の疲れを癒します。 | 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 | 空きあり |
| 4 | シェイプアップアクア | | 19:00～20:00 | 16歳以上 | 脂肪燃焼系アクアピクスです。音楽に合わせて楽しくシェイプアップできます。気になる部分は特に意識して動かせば更に効果アップです！ | 20名 | 空きあり |
| 5 | プレ☆ピラティス | 火曜 | 9:45～10:45 | 16歳以上 | ピラティス初挑戦の方のはじめの一歩となる教室です。ピラティスを始める前にまずは体をほぐすところから始めます。コース終了後にピラティスでより深層筋を意識できるようになることが目標です。 | 20名 | 空きあり |
| 6 | はじめてピラティス | | 11:00～12:00 | 16歳以上 | 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。初級者向けの教室です。 | 20名 | 空きあり |
| 7 | 骨盤体操 | | 13:00～14:00 | 16歳以上 | 骨盤の歪みや開きを直すことで腰痛の改善や姿勢改善、ポッコリおなかを解消します。1回型有料教室の人気プログラムがコース型に登場です。 | 20名 | 空きあり |
| 8 | はじめて4泳法 | | 11:00～12:00 | 16歳以上 | 背泳ぎや平泳ぎ、バタフライをこれから始めたい方のための教室です。クロール以外の泳法の初心者にお勧めです。 | 20名 | 空きあり |
| 9 | 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カトレ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 | 空きあり |
| 10 | 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 | 空きあり |
| 11 | ピラティス | 金曜 | 10:00～11:00 | 16歳以上 | ピラティス経験者向けの教室です。初級者から少し前に進みたい方、この教室で更に深層筋を鍛えるコツをつかんでいきましょう。 | 20名 | 空きあり |
| 12 | 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 | 空きあり |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 15 | アクアピクス | | 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全身運動です。 | 20名 | 空きあり |
| 16 | 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 |
| 17 | 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 |
| 18 | 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ます。 | 20名 | 空きあり |
| 19 | 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 | 空きあり |
| 20 | はじめてピラティス | | 11:15～12:15 | 16歳以上 | 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。初級者向けの教室です。 | 20名 | 締切りました |