

平成27年7月～9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	7月6日～9月28日 ※7/20、9/21を除く	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日の疲れを癒します。
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	シェイプアップアクア	16歳以上	19:00～20:00	20名	6600円				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！
5	プレ☆ピラティス	16歳以上	9:45～10:45	20名	6000円	全12回	7月7日～9月29日 ※9/22は除く	火曜	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。
6	はじめてピラティス	16歳以上	11:00～12:00	20名					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。
7	骨盤体操	16歳以上	13:00～14:00	20名					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。
8	はじめて4泳法	16歳以上	11:00～12:00	20名	7200円				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。
9	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	6800円	全12回	7月2日～9月17日	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。
10	やさしい太極拳入門	16歳以上	9:30～10:30	20名	6000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。
11	ピラティス	16歳以上	10:00～11:00	20名	6500円	全13回	7月3日～9月25日	金曜	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。
12	ベビーと一緒に産後ママ	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)	11:00～12:00	親子2名 13組					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。出産後の自身の健康を気遣う機会の一つとしてお役立てください。
13	中級水泳 4泳法	16歳以上	9:50～10:50	20名					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！
14	初級水泳	16歳以上	11:00～12:00	20名	7800円				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。
15	アクアピクス	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全身運動です。
16	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	6500円	全13回	7月4日～9月26日	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。
17	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。
18	初心者水泳	16歳以上	11:00～12:00	20名					7800円
19	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10:00～11:00	20名	6500円	全13回	7月5日～9月27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。
20	はじめてピラティス	16歳以上	11:15～12:15	20名					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。

## 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。

※お一人様、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 6/19(金)必着(返信は6/22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(またはベビー)の2名の氏名、年齢(お子様は生年月日も)ご記入ください。

### 注意事項

※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。

