

平成28年1月～3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	脂肪燃焼系アクアビクスです。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	締切りました
6	火曜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	締切りました
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	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	メノポーズケア ～更年期症状の予防と改善～		11:00～12:00	45歳以上 女性	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立てください。	20名	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	日曜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	空きあり