

# 平成28年10月～12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日の疲れを癒します。                                                                     | 20名         | 空きあり   |
| 3   | ダンス体操 de アンチエイジング    |    | 14:30～15:30 | 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   | 火曜はじめてピラティス          | 火曜 | 9:45～10:45  | 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 |
| 6   | 火曜ピラティス              |    | 11:00～12:00 | 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         | 締切りました |
| 7   | 骨盤体操                 |    | 14:15～15:15 | 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         | 締切りました |
| 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         | 締切りました |
| 9   | 元気アップ教室<br>ウォーター＆フロア | 木曜 | 9:40～10:40  | 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         | 締切りました |
| 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         | 締切りました |
| 11  | 金曜ピラティス              | 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         | 締切りました |
| 12  | ママシェイプ！              |    | 11:00～12:00 | 2～6歳のお子様をお持ちの方               | 育児中のママのための運動不足解消プログラムです。ご自分の時間が取れないママ、ほんの1時間だけでも体を動かして汗を流してみませんか?! 託児付の教室ですので安心して運動していただけます。        | 20名         | 空きあり   |
| 13  | 中級水泳 4泳法             |    | 9:40～10:40  | 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  | 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         | 締切りました |
| 15  | 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<br>13組 | 空きあり   |
| 16  | 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 |
| 17  | 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   |
| 18  | 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   |