

平成31年4月～6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	季節による体調変化にもアプローチして体をほぐしながらヨガのポーズで整えていきます。瞑想も加わり、心身共にリラックスを目指す教室です。	20名	空きあり
3	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
4	火曜はじめてピラティス	火曜	9:45～10:45	16歳以上	もとはハリバ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
5	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
6	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
7	はじめて4泳法		9:40～10:40	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
8	元気アップ教室 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
9	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
10	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	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	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		9:40～10:40	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
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 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	締切りました
18	日曜はじめてピラティス		11:15～12:15	16歳以上	もとはハリバ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