令和元年10月～12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	5000円	全10回	10月7日～12月23日 ※10/14、11/4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					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。
3	シェイプアップアクア	16歳以上	19:00～20:00	20名	6000円				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！
4	火曜はじめてピラティス	16歳以上	9:45～10:45	20名	6000円	全12回	10月1日～12月24日 ※10/22除く	火曜	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。
5	火曜ピラティス	16歳以上	11:00～12:00	20名					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。
6	骨盤体操	16歳以上	14:15～15:15	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。
7	はじめて4泳法	16歳以上	9:40～10:40	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の方(クロールが泳げる方)が対象です。
8	元気アップ教室 ウォーター＆フロア	60歳以上	9:40～10:40	20名	7400円	全13回	10月3日～12月26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。
9	やさしい太極拳入門	16歳以上	9:30～10:30	20名	6500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。
10	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上	14:00～15:00	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。
11	金曜ピラティス	16歳以上	10:00～11:00	20名	6500円	全13回	10月4日～12月27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	ママシェイプ！	2～6歳のお子様をお持ちの方	11:00～12:00	20名	6500円 託児1回 200円				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。
13	中級水泳 4泳法	16歳以上	9:40～10:40	20名	7800円				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	アクアビクス	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。
15	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	6000円	全12回	10月5日～12月28日 ※11/23除く	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。
16	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。
17	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10:00～11:00	20名	6000円	全12回	10月6日～12月22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。
18	日曜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

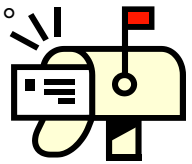
健康プラザに往復はがきでお申込みください。
※１人１教室につき１枚の応募。 定員以上の応募の場合は抽選となります。

申込期限　9/19(木)必着(返信は9/24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。
※ママシェイプ！教室で託児を希望する方は、「託児希望」と記載し、「託児の人数と年齢」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。

こちらの募集は9月１日号の「広報いなぎ」にも掲載されます。