

令和2年1月～3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	1月6日～3月30日 ※1/13、2/24は除く	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					※シェイプアップアクア 2/3、10、17は除く 1/13、2/24は開催	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	全10回
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	1月7日～3月31日 ※2/11は除く	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					※はじめて4泳法 2/4、11、18は除く	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	6000円	全10回			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	6800円	全12回	1月9日～3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。	
9	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。	
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	5500円	全11回	1月10日～3月27日 ※3/20は除く	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	メノポーズケア ～更年期症状の予防と改善～	45歳以上 女性	11:00～12:00	20名					※中級4泳法 アクアピクス 1/31、2/7、14は除く 3/20は開催	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。
13	中級水泳 4泳法	16歳以上	9:40～10:40	20名					5400円	全9回
14	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。	
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	1月11日～3月28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。	
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	1月12日～3月29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。	

オーエンス健康プラザコース型教室申込方法

オーエンス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 12/19(木)必着(返信発送は12/26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

※1/29～2/19は多摩川衛生組合清掃工場点検による余熱供給停止のためプールが休止になります。
プールの教室は上記期間を除いた日程で実施いたします。

※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12月1日号の「広報いなぎ」にも掲載されます。

