

令和 5 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	開催日程	内容	
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	9:25~10:25	20名	¥7,200	10月2日~12月25日 毎週月曜日 全12回	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		19:30~20:30				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		19:00~19:50				10/9 お休み	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	9:45~10:45	10月3日~12月26日 毎週火曜日 全13回		¥7,800	初級者向けの教室です。もとはリハビリから生まれたエクササイズのパラティス。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。		
5	火曜ピラティス	11:00~12:00				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	はじめて4泳法	16歳以上の クロールが泳げる方				11:00~11:50	¥9,100	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。
7	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	9:40~10:30 ※		¥8,000	10月5日~12月28日 毎週木曜日 全12回	水中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。	
8	アクアビクス	16歳以上	19:00~19:50		¥8,400		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。	
9	骨盤体操		11:00~12:00		¥7,200		11/23 お休み	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。
10	金曜ピラティス	9:45~10:45	10月6日~12月22日 毎週金曜日 全11回		¥6,600	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。		
11	ベビーと一緒に♪ 産後ママヨガ	産後1~6ヶ月※				10:30~11:30	親子2名 13組	赤ちゃんと一緒に参加できるクラスです。隣に赤ちゃんを見ながら安心してご参加いただけます。時に赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら、ストレッチやヨガのポーズで心と体をほぐします。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。
12	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上				14:45~15:45	20名	¥7,700
13	中級水泳 4泳法	16歳以上の 25m泳げる方	9:40~10:30		¥7,700	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	土曜 はじめてピラティス	16歳以上	11:00~12:00		20名	¥7,200	10月7日~12月23日 毎週土曜日 全12回	初級者向けの教室です。もとはリハビリから生まれたエクササイズのパラティス。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。
15	2~3歳の親子体操	2~3歳のお子様と その保護者 ※	13:00~14:00					親子2名 13組
16	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10:00~11:00		20名	¥7,800	10月1日~12月24日 毎週日曜日 全13回	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。

No.7 ※スタジオの場合は9:40~10:40となります。

No.11 ※1ヶ月検診で母子ともに健康であると診断された方が対象です。

No.15 ※保護者は両親または祖父母、お子様1名につき保護者1名、妊娠中の方またはその可能性がある方は参加不可、参加者の兄弟・姉妹の同伴不可

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(火)必着(返信は9/22以降発送となります)

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

※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。

