

1回型有料教室のご案内 参加費:700円 ★教室開始20分前から受付を開始いたします。定員より多く集まった場合は抽選となります。

種類	教室名	内 容	時間	対象	定員	強度比較★★★
有酸素運動	やさしいエアロビクス	基本的なステップを中心としたエアロビクスです。健康増進にちょうど良い強度です。	60分	16歳以上	20人	★
	ボディシェイプライト	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせせたクラスです。リズムカルに全身を動かして、筋トレも行います。				★★★★
	ボクシングEX+α	ファイト系エクササイズ。ボクシングの動きにキックもプラス！ストレスが発散できるクラスです。				★★
	エアロビクスライト☆	軽快な音楽に合わせて動くエアロビクス。強度はきつすぎず程よく汗をかいてエンジョイできます！				★
	ダンスミュージックエアロ	ダンスミュージックにノって動く楽しいエアロビクス！ 体だけでなく心も元気になるクラスです♪				★★
	脂肪燃焼エアロ	全身を動かして有酸素運動の特性を最大限に生かした脂肪燃焼を目指すエアロビクスです。音楽で楽しく気分も上げて健康ボディを手に入れましょう！				★★★★
	Fit Boxing	本格的なボクシングの動作を音楽に合わせてながらリズムカルに動きます。安全かつ効果的なトレーニングで、脂肪もストレスも吹き飛ばしましょう！				★★★★
ピラティス	ピラティス	深層部の筋肉を機能的に動かすことで美しいボディラインを作ります。	60分	16歳以上	20人	★★
	ファンクショナルローラーピラティス	ストレッチポールを使った様々なエクササイズを通して、立位姿勢や歩行の改善を目指すピラティスです。				★★★★
	グレイスバランスピラティス	マットピラティスに加え、バレエの動きも取り入れ深層筋を意識した立位姿勢の動き、身体のバランスを養います。ピラティスの効果を立位姿勢に生かせるピラティスです。				★★
	ボディコントロールピラティス	身体のコアを意識した動きや姿勢の改善、体のバランスを整えるマットピラティスです。姿勢を支える筋力を向上させるだけでなくご自身で体をコントロールし体全体の健康的な調和を取り戻すことを目指します。				★
ヨガ	リフレッシュヨガ	ゆったりストレッチさせるポーズや深い呼吸を中心に体の機能を整えるとともに、ストレスを解消し心身をリフレッシュさせるクラスです。初心者でもご参加できるやさしいクラスです。	60分	16歳以上	20人	★
	ヨガ	リラックスしながらも、しっかり筋肉を使うポーズを行うことで体の芯から整えます。				★★
	パワーヨガ	太陽礼拝を基本に呼吸と動作を連動させて流れるように動きます。筋力も鍛えられるアクティブなヨガです。				★★★★
	デトックスヨガ	深い呼吸、ポーズを通して体の巡りを良くし毒素を排出、体を浄化していきます。心も整え、心身をリセットしましょう。				★
健康	転倒予防	椅子などを使用し座位中心に体を動かします。転倒予防に必要な筋力トレーニングやバランス運動など、健康で元気な足腰をつくります！	60分	60歳以上	20人	★
	足腰元気体操	ストレッチや簡単な筋力トレーニングなど、足腰を丈夫にするための運動を無理なく行う教室です。足腰が弱る不安を吹き飛ばせる教室です。				★★
	歪み改善体操	背骨から骨盤までの歪みを調整する体操です。体のコンディションを整えます。				★
	骨盤体操	様々な身体の不調につながる骨盤の歪みや開きを整え改善していきます。健康な姿勢へと導く体操です。				★

★手指消毒・会話は控えいただく・他の方と距離をとるなど基本的感染対策へのご協力をお願いいたします。

★転倒予防・足腰元気体操：定員に満たない場合は16歳以上の方もご参加いただけます。

★強度表示は同じ運動の種類の中での強度比較になります。