

# 令和7年4月～6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                                    | 9:25～10:25      | 20名         | 7200円 | 全12回 | 4月7日～6月30日<br>※5/5を除く      | 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   | 月曜ピラティス              | 16歳以上                                    | 10:45～11:45     | 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。                                                                          |
| 3   | 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。                                                                   |
| 4   | シェイプアップアクア           | 16歳以上                                    | 19:00～19:50     | 20名         |       |      |                            |    | 8400円                                                                                                                                |
| 5   | 骨盤体操                 | 16歳以上                                    | 13:00～14:00     | 20名         | 6600円 | 全11回 | 4月1日～6月24日<br>※4/29、5/6を除く | 火曜 | 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。姿勢の要になる骨盤を整える、どなたでも参加できるクラスです。                                                                |
| 6   | はじめて4泳法              | 16歳以上<br>クロールが泳げる方                       | 11:00～11:50     | 20名         | 7700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。                                                                     |
| 7   | 元気アップ教室<br>ウォーター＆フロア | 60歳以上                                    | 9:30～10:20<br>※ | 20名         | 8000円 | 全12回 | 4月3日～6月26日<br>※5/1を除く      | 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。                                                            |
| 8   | フラダンス                | 16歳以上                                    | 9:40～10:40      | 20名         | 7200円 |      |                            |    | 穏やかな動きとハワイアンの文化を感じながら心を開放しポジティブなエネルギーを引き出します。ゆるやかな動きの中でもしっかり筋力や持久力も養え、楽しみながら健康づくりができる教室です。                                           |
| 9   | リフレッシュヨガ             | 16歳以上                                    | 14:30～15:30     | 20名         |       |      |                            |    | ゆったりとしたポーズと深い呼吸を通じて心と体をリフレッシュさせます。忙しい日常に癒しの時間を与えましょう。ストレスを解消し心身のバランスを整えるやさしいヨガです。                                                    |
| 10  | アクアビクス               | 16歳以上                                    | 19:00～19:50     | 20名         |       |      |                            |    | 8400円                                                                                                                                |
| 11  | ベビーと一緒に♪ママヨガ         | 産後1ヶ月※～6ヶ月<br>(※1ヶ月検診で母子ともに健康であると診断された方) | 9:35～10:35      | 親子2名<br>13組 | 7200円 | 全12回 | 4月4日～6月27日<br>※5/2を除く      | 金曜 | 産後の身体のケアとリラックスを目指したヨガクラスです。産後の身体に合わせた安全なポーズや呼吸法を指導します。ママが自分自身をリフレッシュしている間、ベビーはママの横で安心して過ごせます。                                        |
| 12  | 金曜はじめてピラティス          | 16歳以上                                    | 11:00～12:00     | 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。                                                                |
| 13  | ダンス体操 de<br>アンチエイジング | 40歳以上                                    | 14:30～15:30     | 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。                                           |
| 14  | 中級水泳 4泳法             | 16歳以上<br>25m泳げる方                         | 9:40～10:30      | 20名         |       |      |                            |    | 8400円                                                                                                                                |
| 15  | 2～3歳の<br>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             | 10:00～11:00     | 親子2名<br>13組 | 7200円 | 全12回 | 4月5日～6月28日<br>※5/3を除く      | 土曜 | 子供の運動能力は遊びを通じて発達します。遊びによる様々な運動経験を積むことはバランス感覚や筋力、柔軟性、運動コントロールなど基本的な運動能力を身につけるのに最適です。指導者が子供たちの健康的な成長をサポートします。親子一緒に触れ合いながら楽しく参加できる教室です。 |
| 16  | 土曜ピラティス              | 16歳以上                                    | 10:20～11:20     | 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。                                                                          |
| 17  | 腰痛改善ピラティス            | 16歳以上                                    | 10:00～11:00     | 20名         | 7200円 | 全12回 | 4月6日～6月29日<br>※5/4を除く      | 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。                                                                |

No.7 ※スタジオの場合は9:30～10:30    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 3/17(月)必着(返信は3/20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ありませんのでご了承ください。

