

## 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	<b>NEW</b> 健康リズム体操60	リズム体操をメインに簡単なエクササイズなどを行うやさしい強度のクラスです。	60分	16歳以上	20人	★
	<b>NEW</b> 青竹足元元気リズム	青竹ふみをすることで、足裏の刺激により巡りがよくなったり、足裏を意識して使うことで転倒予防やフレイル予防にもなります。リズム体操に青竹ふみや軽い筋トレなど様々なエクササイズを取り入れた盛りだくさんの楽しいクラスです♪				★
	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。				★★
	<b>NEW</b> やさしいカーディオ筋トレ	夜間の人気教室「カーディオ筋トレ」を初心者の方もご参加しやすいように強度を落として開催！一緒に楽しく動いて筋力&体力をアップさせましょう♪				★★
	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。				★★
	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♪				★★★
	カーディオ筋トレ	音楽を流しながらテンポよく、時にはアイテムを使いながら全身の筋肉を動かしていきます。心拍数も上げて、脂肪燃焼や筋力・体力アップを目指しましょう！				★★★
	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！				★★★★
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	★★
	フォーム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。				★★★★
	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	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。	60分	16歳以上	20人	★★
	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。		16歳以上		★
	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・会話はお控えいただく・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。