令和8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	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	6750円	全11回	10月5日～12月21日 ※10月12日を除く	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	7850円				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！
5	骨盤体操	16歳以上	13:00～14:00	20名	6750円	全11回	10月6日～12月22日 ※11月3日を除く	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 クロールが泳げる方	11:00～11:50	20名	7850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 ウォーター＆フロア	60歳以上	9:30～10:20 ※	20名	8150円	全12回	10月1日～12月17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	10:00～11:00	20名	7350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	8550円				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。
11	ベビーと一緒♪ママヨガ	産後1ヶ月※　～ 6ヶ月 (※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 13組	7350円	全12回	10月2日～12月18日	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 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 25m泳げる方	9:40～10:30	20名	8550円				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！
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	10:00～11:00	親子2名 13組	7350円	全12回	10月3日～12月19日	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	7350円	全12回	10月4日～12月20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。

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

【お申し込み方法】

1．Web申し込み（9/1(火)9:00～申込開始）
右側のQRコードよりお申し込みください。

Web申し込みは
こちらから！

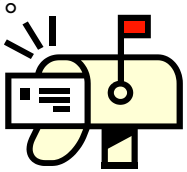
2．往復はがき（Web申し込みをご利用頂けない方）
１人１教室につき１枚の応募
申込み先 「〒206-0801　稲城市大丸1171番地　オーエンス健康プラザ」
記載事項 「教室名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号」（往信ハガキの裏面に記入）
※親子参加の教室は親と子(またはベビー)の2名の氏名、年齢(お子様は生年月日も)
ご記入ください。

定員以上の応募の場合は抽選となります。

申込期限　9/15(火)　※ハガキは必着　※返信は9/18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

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。