

## ストレッチ系



ゆっくり体を動かしていくプログラムなので、ご自身の体力に合わせて参加できます！運動不足でこれから運動を始めていきたい方やコンディションを整えたい方に最適です!!



月	骨盤コア	定員20名	10:00~10:50
月	はじめてのピラティス	定員20名	12:00~12:50
水	歪み調整ヨガ	定員20名	12:00~12:55
金	ナイトヨガ	定員20名	19:30~20:30

## リズム系



音楽に合わせて体を動かしていきます！たくさん汗を流したい方や日頃のストレス発散に最適です！



月	ズンバゴールド	定員20名	11:00~11:50
火	ズンバ	定員20名	14:00~14:50
金	エアロビクス	定員20名	10:00~10:50
金	フラダンス	定員20名	16:00~16:50

## 当日参加型

事前予約不要で  
どなたでも参加できます！

# 2022年度 教室プログラム(4月~7月)

■参加費:600円(参加毎) ■定員:各教室20名 ※休館日(第1,3,5火曜日) 祝日はお休みになります。

月曜日	火曜日	水曜日
<b>1 骨盤コア</b> ★ 骨盤周りの動きを良くして良い姿勢をキープ!!スタイルキープや姿勢防止にも良い事がたくさん。リズムに乗って楽しく動きましょう!! 【場所】第1トレーニング室 【時間】10:00~10:50(50分) 【期間】5/16~7/25 【祝日休講】 【対象】16歳以上 <b>オススメです!</b>	<b>2 ズンバゴールド</b> ★★★ ラテンのリズムで体を動かしてリフレッシュ!!簡単な動きの組み合わせなので初めての方でも気軽に参加OK。 【場所】第1トレーニング室 【時間】11:00~11:50(50分) 【期間】6/6~7/25 【祝日休講】 【対象】16歳以上 <b>オススメです!</b>	<b>3 はじめてのピラティス</b> ★ 胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしっかりと鍛える運動です。初めての方でも気軽に参加できるプログラムです。 【場所】第1トレーニング室 【時間】12:00~12:50(50分) 【期間】6/6~7/25 【祝日休講】 【対象】16歳以上 <b>オススメです!</b>
<b>7 高齢者筋トレ</b> ★ 膝と腰に負担をかけないよう、筋力アップをしていきます。久しぶりの方でも気軽に参加できます。 【場所】剣道場 【時間】15:00~15:50(50分) 【期間】6/8~7/27 【祝日休講】 【対象】中高年者	<b>8 すこやかキッズ体操(幼児クラス)</b> ★ 走る・飛ぶ・投げるなどの運動やレクリエーションを通して、子どもの運動能力・体力を伸ばす教室です。とび箱・マット運動・鉄棒練習も行います! 【場所】小体育室 【時間】16:00~16:50(50分) 【期間】6/9~7/21 【祝日休講】 【対象】年中・年長	<b>9 すこやかキッズ体操(小学生クラス)</b> ★ 走る・飛ぶ・投げるなどの運動やレクリエーションを通して、子どもの運動能力・体力を伸ばす教室です。とび箱・マット運動・鉄棒練習も行います! 【場所】小体育室 【時間】17:00~18:00(60分) 【期間】6/9~7/21 【祝日休講】 【対象】小学1~6年生
<b>10 エアロビクス</b> ★★★ シンプルな動きなので、どなたでも参加できます。気持ち良く汗をかきましょう。 【場所】小体育室 【時間】10:00~10:50(50分) 【期間】6/10~7/29 【祝日休講】 【対象】16歳以上	<b>11 フラダンス</b> ★★ 初めての方も楽しく!!全身を使いハワイアンソングに癒されて、心も体もリフレッシュ! 【場所】剣道場 【時間】16:00~16:50(50分) 【期間】6/10~7/29 【祝日休講】 【対象】16歳以上	<b>12 ナイトヨガ</b> ★★ 週末前にゆっくりと身体をほぐします。おやすみに身体を整え、良い週末へと導きます。 【場所】第1トレーニング室 【時間】19:30~20:30(60分) 【期間】6/10~7/29 【祝日休講】 【対象】16歳以上

★は、強度

※急遽休講になる場合がございます。期間が開いて参加する方はお問い合わせ下さい。

## 第2トレーニング室 ご案内

利用時間	午前9時~午後9時30分 (最終入場 午後9時)
利用料金	2時間 200円 1時間 100円
休館日	原則第1,3,5火曜日 (祝日の場合は営業)
対象	16歳以上(高校生可)から利用できます。 (ビギナー講習会受講者に限る)



※ご不明点は 042-559-1163 までご連絡ください。