

H30年4月～

自由参加型

# フィットネス教室 紹介

…500円

…1,000円

予約不要! 初回登録のみ!!  
利用日その日から始められます。

| ボディメンテナンス  | ラージボール卓球  | ゆうゆうエアロ  | ピラティス・ストレッチ  | 初心者の為の<br>トータルEx  | NEW バレトン   | 卓球ワンポイント  | NEW コアリセット   |
|--|---|--|--|---|--|---|--|
| 筋肉の疲れや<br>こばれりをほくします☆  | 楽しくラリーを続けよう!  | エアロでさらに動きたい方向け!  | 身体を本来の働きに戻し<br>免疫力UP!  | 運動に慣れていない方も<br>お気軽にどうぞ☆   | バレエの動きにフィットネス要素<br>コアを使い有酸素運動  | 初心者の方でも<br>基礎から指導します!   | 身体のメンテナンス<br>コアからリセットします!  |
| ストレッチや筋トレで、日常生活に必要な筋力を向上させます。血行の流れを良くし、肩こり・腰痛の軽減やシェイプアップも期待できます。 | はじめてでも安心!<br>大きなボールで誰でもラリーの続く卓球を楽しみましょう。                        | エアロビクスの基本から徐々に発展させ、持久力の向上やシェイプアップを目的として音楽に合わせて動きます。脳トレ効果もあります! *   | 深部の筋肉を意識し身体の動きや働きを呼び起こします。骨盤や背骨を正しく戻す事で姿勢が良くなり内臓の働きの改善にも役立ちます。 | これから教室を始める方におすすめ。マットやボール等を使ったトレーニングから、有酸素運動まで様々な運動を少しずつ進めていきます。 | バレエの動きにヨガなどのフィットネス要素が含まれた、音楽に合わせての有酸素運動。身体の軸を保つためコアを使い、シェイプアップも期待できます。 | 卓球を行ったことが無い方や興味のある方・卓球を過去に少し行ったことがある方を対象に、基礎を中心とした指導を行います。<br>(初心者向け) | 腰の痛みや肩こり解消に! ストレッチポールやボールを使って身体のゆがみやクセをコアからリセットします。<br>初心者の方もオススメ!   |
| 火曜日<br>時間/9:30~10:30   | 火曜日<br>時間/13:30~14:30   | 火曜日<br>時間/19:00~19:45  | 火曜日<br>時間/20:00~21:00  | 水曜日<br>時間/9:30~10:30  | 水曜日<br>時間/10:45~11:45  | 水曜日<br>時間/13:30~14:45   | 水曜日<br>時間/19:00~19:45  |
| 担当/中山 由紀   | 担当/西原 周平  | 担当/中山 由紀   | 担当/中山 由紀   | 担当/小松 風香  | 担当/小松 風香   | 担当/西原 周平  | 担当/細谷 悦代   |
| ZUMBA  | サーキットボクシング  | コア<br>CORE<br>コンディショニング  | ソフトヨガ(昼)   | 高齢者筋トレ教室  | ソフトヨガ(夜)   | 女性の為の<br>トータルEx   | ステップEx   |
| 楽しくダンス<br>リフレッシュ&シェイプアップ!  | シェイプアップ+ストレス発散に!  | ゆがんだ身体のバランスを整えます!  | 姿勢と呼吸法で心もリフレッシュ!   | 誰でもどこでもできる<br>筋トレ教室☆  | 姿勢と呼吸法で心もリフレッシュ!   | 女性らしい身体づくりを目指します!   | 踏台を使って<br>楽しくリズミに乗ります☆   |
| 世界の音楽に合わせたダンスエクササイズ。ダンス好きの方から初心者の方まで、楽しく踊りましょう。シェイプアップも期待できます。   | ボクシングの動きから、有酸素・筋トレをリズムに合わせて行います。キックやパンチでストレスを解消!シェイプアップも期待できます。 | 身体のゆがみを整えながら、体幹を意識したエクササイズを行います。道具を使ったトレーニングも取り入れて筋力UPを目指しましょう!    | 姿勢や呼吸法を重視し、健康促進・ダイエット効果を目的とする運動を幅広く楽しめます。                      | 効果的でいつでもできる運動で筋肉を鍛えましょう! 体力に自信がない方でも気軽に参加できる教室です。               | 姿勢や呼吸法を重視し、健康促進・ダイエット効果を目的とする運動を幅広く楽しめます。                              | ヨガ・バレエ・ベリーダンスなど、女性が鍛えたい部分をすべて取り入れたエクササイズで楽しみながら運動をしましょう!              | ステップ(踏み台)を上り下りする運動を音楽に合わせて行います。下半身強化・シェイプアップに効果的です。                  |
| 水曜日(第1・3)<br>時間/19:30~20:30                                      | ①水曜日 時間/20:00~20:45<br>②木曜日 時間/19:00~                           | 木曜日<br>時間/9:30~10:30   | 木曜日<br>時間/14:30~15:30  | 木曜日<br>時間/13:00~14:00   | 木曜日<br>時間/20:00~20:45  | 金曜日・土曜日<br>時間/9:30~10:30  | 金曜日<br>時間/10:45~11:30  |
| 担当/田村 美紀   | 担当/細谷 悦代  | 担当/細谷 悦代   | 担当/保谷 久美子  | 担当/木本 愛郎  | 担当/細谷 悦代   | 担当/中村 愛子  | 担当/中山 由紀   |
| スラックライン  | ベリーダンス  | NEW<br>代謝アップヨガ   | はじめてステップEx   | NEW<br>コアトレ   | リズムWORK OUT  | 天空大河  | 卓球<br>レベルアップレッスン   |
| 綱渡りで体幹トレーニング!  | 楽しく踊って<br>キレイにシェイプアップ!  | ヨガの魅力を実感<br>全身を使って代謝アップ  | 踏み台運動の<br>基本を身につけよう。   | 体幹を鍛えてシェイプアップ!  | 音楽に合わせて筋力アップ!  | 武道系フィットネス   | ワンランク上を目指す方におすすめ!  |
| 最新のフィットネスで体幹トレーニング!<br>筋力・集中力・シェイプアップ・バランス能力など様々な効果があります。        | ベリーダンスの動きを基本にお腹まわりを引き締めます。自分の魅力を最大限に引き出し、女子力UPを目指しましょう!         | 呼吸とポーズで心と身体を整え代謝を高め、身体を引き締めます。<br>ヨガ本来の魅力を実感できること間違いなし。男性にもおすすめです! | はじめての方でも安心! エアロビクスとステップ(踏み台)エクササイズの基本動作を身に付け、楽しく汗をかきましょう。      | 体幹を鍛えて身体の不調や姿勢の改善を目的とした運動。シェイプアップして美ボディに!                       | 音楽に合わせて楽しくトレーニング。筋力UPを目指しましょう!   | 天・空・大・河 4つの世界観を反映したエクササイズ!<br>男性の方にもおすすめです!                           | 個々のレベルに合わせて、技術向上を目的とした練習を行います。指導員と練習できる時間が長い内容となっております。<br>(中・上級者向け) |
| 金曜日<br>時間/19:00~20:30  | 土曜日<br>時間/10:45~11:45   | 土曜日<br>時間/13:00~14:00  | 日曜日(第2・4)<br>時間/10:30~11:15                                    | 日曜日(第2・4)<br>時間/11:30~12:15                                     | 日曜日(第1・3)<br>時間/10:30~11:15  | 日曜日(第1・3)<br>時間/11:30~12:15   | 水曜日<br>時間/9:15~11:30   |
| 担当/伊郷 一  | 担当/中村 愛子  | 担当/キンセス 麻知子  | 担当/中山 由紀   | 担当/中山 由紀  | 担当/細谷 悦代   | 担当/細谷 悦代  | 担当/西原 周平   |

※フィットネス教室は、やむを得ず 教室名の変更や休講、及び 担当者が変更になる場合があります。ご了承ください。