

2018年12月～2019年3月 長野運動公園スポーツ教室内容一覧



事前申し込み 定員を満たしていない場合、当日参加も可能です。
※事前にご連絡ください。

当日参加 1回ごとに参加できる教室です。
※当日の先着順になりますので、定員になり次第終了となります。

シューズマーク
室内シューズを
ご持参ください

■持ち物：運動着・タオル・室内シューズ（シューズマーク参照）・水分補給のための飲み物



体育館にて開催致します。

曜日	時間	教室名	申込み	定員	回数・料金	内容
火	10:00～11:00	NEW バランス コーディネーション	当日	20名様	1回 600円	身体の左右差をなくし、日常生活動作をスムーズに行えるようにするクラスです。
	10:00～11:00	やさしい太極拳		10名様		ゆったりとした動作や呼吸法により全身の強化をめざします。初めての方でも気軽に参加できます。年配の方にオススメです。
	11:15～12:15	エアロ&ストレッチ		15名様		初心者向けのレッスンです。音楽に合わせて体を動かした後、ストレッチボールを使って心と身体をリラックスさせていきます。
	12:30～13:30	セルフリンパストレッチ & マッサージ		12名様		リンパの流れが滞ると「なんだかツライ…」といった状況が続きます。そんなサインを感じたら、自分の手を使ってできるセルフトリートメントで心身ともに癒してあげましょう。
	12:30～13:30	イシュタヨガ		20名様		呼吸法とともに様々なヨガのポーズをスムーズな流れで行います。ブロックを使用し、個人に合わせて無理のないスタイルのイシュタヨガです。
	13:45～14:45	ベーシックハワイアンフラ		15名様		初心者の方でもゆったりと基礎を学べます。簡単な曲を楽しく踊りましょう。
	19:30～20:30	NEW リラックスヨガ		15名様		いろいろなヨガのスタイルを楽しみましょう。
	20:45～21:45	スリムキックボクシング		15名様		音楽に合わせて行う格闘技動作を取り入れた、有酸素運動プログラムです。全身の筋群を動員し、シェイプUP・ストレス発散・運動能力の向上に効果的です。
水	10:00～11:00	中級エアロ	当日	10名様	1回 600円	中上級者向けのレッスンです。様々なステップにチャレンジして、60分間フルに体を動かしていきます。
	11:15～12:15	ボール&ピラティス		15名様		スモールボールを使ってピラティスを行い、ストレッチボールでさらにコアを意識していきます。
	13:00～14:00	健康エクササイズ		10名様		どなたにもご参加いただけるプログラムです。簡単な有酸素運動と様々なツールを使って筋トレ・ストレッチでからだを整えていきます。
	19:30～20:30	スリムキックボクシング		15名様		音楽に合わせて行う格闘技動作を取り入れた、有酸素運動プログラムです。全身の筋群を動員し、シェイプUP・ストレス発散・運動能力の向上に効果的です。
	20:45～21:45	NEW ナイトヨガ		15名様		いろいろなヨガのスタイルを楽しみましょう。
木	9:30～11:00	大人卓球教室	事前	20名様	1回 600円	それぞれのレベルから技術向上を目指し、練習・ゲームを通じて着実にステップアップしていきましょう！初級・中級者向け。
	10:00～11:00	ピラティス		15名様		全身の骨格や筋肉のバランスを整え、歪みのない正しい姿勢に変えていきます。腰痛解消に効果的なクラスです。
	11:10～12:10	NEW タイ式ヨガ・ルーシーダットン	当日	18名様		ルーシーは「仙人」、ダットンは「自己整体」の意味を持ちます。カラダが固くてもできる優しいヨガです。自身のカラダをマッサージしながらほぐしていきます。
	12:20～13:20	DISCO WORLD		10名様		70年代後半～90年代に一世風靡したディスコサウンドの定番ステップをフィットネス風にアレンジしたエクササイズです。新鮮な感覚でお楽しみください。
	13:35～14:35	整えるヨガ		17名様		呼吸とポーズを合わせて全身の歪みを整えていき、身体の不調改善を目指します。
	14:45～15:45	大人バレエストレッチ		15名様		「いつまでも美しくしなやかなボディラインを…」バレエの要素を取り入れたフロアエクササイズです。
	19:30～20:30	タイ式ヨガ・ルーシーダットン		18名様		ルーシー「仙人」、ダットン「自己整体」の意味を持つサンスクリット語です。簡単なヨガのポーズでこった体をほぐしてあげましょう。
	20:45～21:45	ハワイアンフラ	事前	15名様		癒し効果のあるハワイの音楽にのって、どなたでもフラダンスを楽しめます。
金	9:50～10:50	ハワイアンフラ	事前	15名様	1回 600円	素敵なハワイの曲にのって、フラガール気分ですっきりしましょう。年齢を問わず楽しめます。
	11:15～12:15	スリムキックボクシング		15名様		音楽に合わせて行う格闘技動作を取り入れた、有酸素運動プログラムです。全身の筋群を動員し、シェイプUP・ストレス発散・運動能力の向上に効果的です。
	12:30～13:30	マインドフルネスヨーガ	当日	15名様		ストレスの軽減、心身の安定といったメンタルヘルスを目的としたヨガです。ヨガを通して自律神経を整えていきます。
	13:40～14:40	股関節を整えよう		15名様		簡単な運動で股関節機能の向上や骨盤の歪みを矯正していきます。運動が苦手な方でもご参加いただけます。
	20:45～21:45	整えるヨガ		17名様		呼吸とポーズを合わせて全身の歪みを整えていき、身体の不調改善を目指します。
土	10:00～11:00	整えるヨガ	当日	17名様	1回 600円	呼吸とポーズを合わせて全身の歪みを整えていき、身体の不調改善を目指します。
	11:15～12:15	NEW 整えるヨガ ～中・上級編～		17名様		整えるヨガよりもレベルアップしたクラスです。骨盤矯正、体幹を意識したポーズを取り入れ全身の歪みを整え、アクロバティックに動きます。
	13:00～14:00	NEW はじめてのベリー		15名様		ベリーダンスの要素を取り入れたエクササイズです。ウエスト周辺のシェイプアップに効果があります。

2018年12月～2019年3月 長野運動公園スポーツ教室内容一覧

大人 プールプログラム

当日参加 1回ごとに参加できる教室です。
※当日の先着順になりますので、定員になり次第終了となります。

■持ち物：水着・タオル・スイムキャップ・スイム教室はゴーグル・水分補給のための飲み物

曜日	時間	教室名	申込み	定員	回数・料金	内容
火	9:50～10:50	腰痛・膝痛・肩こり改善アクア	当日	15名様	1回 600円	体力に自信がない・痛みがある・手術を経験している…そんな方にこそお勧めなのが水中運動！低強度ながらも「腹筋・脚腰の強化」「痛み・症状の緩和と予防」「姿勢改善」を実感していただけます。
	10:00～10:50	フィンスイム		15名様		フィンをを使ったプールプログラムです。普通に泳ぐのとは違った水進力が味わえます。キックカモ身に付きますので泳力向上にも役立ちます。
	11:00～11:50	NEW おとなのチャレンジスイム		30名様		おとなのスイムレッスン初級終了程度の泳力。4泳法習得と体力・筋力の向上を目指し、たくさん泳ぎこみましょう。
水	11:00～11:50	フィンスイム	当日	15名様	1回 600円	フィンをを使ったプールプログラムです。普通に泳ぐのとは違った水進力が味わえます。キックカモ身に付きますので泳力向上にも役立ちます。
	19:30～20:30	ナイト★アクア		30名様		1日の疲れはプールでスッキリ落としましょう！リラクゼーション・ストレッチで身体をほぐす、しっかり汗をかいて運動するなど色々なメニューがいっぱいです。
	19:30～20:15	スタートスイム		10名様		初心者向けのレッスンです。各泳法で25m完泳を目指しましょう。
木	10:00～10:50	アクアダンス	当日	30名様	1回 600円	痩せたい！ひきしめたい！汗をかきたい！ストレス発散したい！…ジョギングメニュー・筋トレ・ダンスなど、運動強度高めです。カラダが喜ぶメニューがいっぱいです。
	11:10～12:00	NEW おとなのスイムレッスン		30名様		初・中・上級それぞれのレベルで泳力向上を目指します。初級は水慣れからクロール習得。中級は4泳法の基礎を習得し、上級は4泳法のさらにレベルアップを目指しましょう。
金	9:45～10:30	ミットDEアクア	当日	30名様	1回 600円	ヒレのついた手袋をつけ効果的に体を動かしてシェイプアップを目指します。ストレス発散にも効果ありのアクアピクスです。

※フィンスイム教室はフィンが必要です。ご自身でご用意いただくか、レンタル(1回200円)をご利用ください。

キッズフロア & プールプログラム

事前申し込み 定員を満たしていない場合、当日参加も可能です。
※事前にご連絡ください。

当日参加 1回ごとに参加できる教室です。
※当日の先着順になりますので、定員になり次第終了となります。

■持ち物：運動着・タオル・室内シューズ（キッズサッカー、ヒップホップ）・水分補給のための飲み物



曜日	時間	教室名	申込み	定員	回数・料金	対象	内容
火	15:00～16:00	ラッコ (幼児水泳教室)	当日	15名様	1回 500円	2～4歳	親離れの第一歩。自立の芽生えを育ててあげましょう。オムツのとれたお子様からご参加可能です。協調性やコミュニケーションの取り方を学ぶと共に水への適応能力を身に付けます。
	17:20～18:10	キッズヒップホップ 入門クラス	事前	15名様	全16回 9,000円	5歳～ 小学校低学年	幼い頃からダンスをすることでリズム感はもちろん、表現力・基礎体力・集中力もアップしていきます。楽しんでダンスをしていきましょう！！
	18:15～19:15	キッズヒップホップ 初中級クラス		15名様	全16回 9,000円	小学生のみ	子どもの時から音楽に合わせてダンスを踊ることで、運動神経の発達やリズム感などさまざまなことが身に付けられます。
水	11:00～12:00	親子体操教室	当日	10名様	1回 500円	1歳6ヶ月以上で 就園前の幼児と親	子どもと楽しくコミュニケーションを取りながら運動不足も解消！！一緒に喜びを体験しましょう
金	17:00～18:30	キッズサッカー	事前	25名様	1回 600円	5歳～ 小学校1年生	サッカーを通してボールを蹴る楽しさ、みんなで運動することの楽しさを知ることができる教室です。
土	17:20～18:10	キッズヒップホップ 入門クラス	事前	15名様	全15回 8,400円	5歳～ 小学校低学年	幼い頃からダンスをすることでリズム感はもちろん、表現力・基礎体力・集中力もアップしていきます。楽しんでダンスをしていきましょう！！
	18:15～19:15	キッズヒップホップ 初中級クラス		15名様	全15回 8,400円	小学生のみ	子どもの時から音楽に合わせてダンスを踊ることで、運動神経の発達やリズム感などさまざまなことが身に付けられます。
	16:30～18:00	リズム水泳教室		20名様	全10回 9,000円	年長～小学5年生 までの男女	水泳の基本となる泳ぎからアーティスティックの要素を取り入れた簡単な技をリズムや音楽に合わせて楽しく練習します。