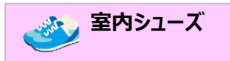


フロアプログラム



事前	事前に窓口申込用紙にてお申込ください。事前に定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。定員に達していない場
当	当日先着順にて受付、定員になり次第締め切りとなります。

曜日	時間	教室名	申込	定員	回数 料金	内容	開催日			
							12月	2020.1月	2月	3月
火	10:00~11:00	バランスコーディネーション	当日	20名	1回 600円	簡単なストレッチや簡単な筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、身体の左右バランス、ゆがみを整えることができます。日常生活動作の改善、体調の改善に効果的です。	3・10・17・24	7・14・21・28	4・18・25	3・10・17・24・31
	10:00~11:00	やさしい太極拳		10名		衝撃が極めて少ない全身運動として身体に負担をかけずに、どなたでも行なうことができます。筋力維持や柔軟性の改善など多くの健康効果が期待できます。				
	11:15~12:15	エアロ&ストレッチ		15名		初心者向けクラスです。エアロビクスの基本的な動作を音楽に合わせて楽しむクラスです。身体を動かした後は、ストレッチで心身をリラックスさせます。				
	12:30~13:30	女性のためのセルフリンパマッサージ		12名		リンパの流れが滞ると「なんだかつらい」という状況が続きます。そんな身体の不調を感じたら、自分の手を使って出きるセルフリトリートメント法でリンパの流れを改善しましょう。				
	12:30~13:30	心地よいカラダとココロヨーガ		15名		呼吸や姿勢を整えることで、自律神経の乱れをリセットできます。心と身体の不調を緩和するヨガです。				
	13:45~14:45	ベーシックハワイアンフラ		15名		激しい運動ではなく初心者の方でもゆったりと基礎を学べます。ステップや姿勢の維持、手の動きなどの振り付け動作を行なうことで脚周り、腰周り、二の腕を引き締める運動効果があります。				
	19:45~20:30	NEW エンジョイエアロ		15名		様々なステップを組み合わせ、リズムカルに楽しみながら脂肪燃焼、ストレス発散に最適です。				
	20:45~21:45	スリムキックボクシング		15名		音楽に合わせて行なう格闘技系脂肪燃焼、筋力強化プログラムです。力強く、スピードのある動きで全身の筋肉を刺激し、爽快感はストレスの緩和にも繋がります。				
水	10:00~11:00	中級エアロ	当日	10名	1回 600円	中上級者向けレッスンです、初心者向けクラスに慣れてきたら、中級レベルのステップにチャレンジしましょう。脂肪燃焼やもちろん、心肺機能の向上・健康維持など総合的な効果が期待できます。	4・11・18・25	8・15・22・29	5・12・19・26	4・11・18・25
	11:15~12:15	ボール&ピラティス		18名		スモールボールを使って体幹やインナーマッスルを鍛えます。姿勢・骨盤のゆがみ、首肩こりの緩和などの効果が期待できます。体力に自信の無い方や運動経験の少ない方でも行ないやすいエクササイズです。				
	12:30~13:30	健康エクササイズ		15名		どなたでもご参加いただけます。簡単な有酸素運動と様々なツールを使ったエクササイズです。ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、日常生活では使用しない筋肉を動員します。				
	13:40~14:40	整えるヨガ		18名		心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。自律神経を“整え”、骨盤のゆがみを“整え”、メンタルを“整え”ましょう。				
	19:30~20:30	スリムキックボクシング		15名		音楽に合わせて行なう格闘技系脂肪燃焼、筋力強化プログラムです。力強く、スピードのある動きで全身の筋肉を刺激し、爽快感はストレスの緩和にも繋がります。				
	20:45~21:45	NEW ナイトヨガ		18名		いろいろなスタイルのヨガを楽しみましょう。				
	木	9:30~11:00		大人卓球教室		事前				
10:15~11:00		ZUMBA	15名	ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きを合わせた「ダンスフィットネスプログラム」です。ダンスを踊ったことのない人でも簡単な動きで構成されています。パーティーを楽しむ感覚で音に合わせて気持ちよく体を動かしてウエストのくびれやシェイプUP効果を手に入れましょう。						
11:10~12:10		NEW ハルスケアトレーニング	18名	骨格筋量と筋機能低下を予防し、一生動けるカラダをつくりましょう。						
12:20~13:20		DISCO WORLD	10名	70年代後半から90年代を一世を風靡したディスコサウンドの定番ステップをエクササイズにアレンジしたプログラムです。新鮮な感覚でお楽しみいただけます。						
13:35~14:35		整えるヨガ	18名	心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。自律神経を“整え”、骨盤のゆがみを“整え”、メンタルを“整え”ましょう。						
14:45~15:45		大人バレエストレッチ	15名	美しい姿勢としなやかな筋肉で人々を魅了するバレリーナは、まさに美しいボディの見本といえます。ただ筋肉を伸ばすだけでなくバレエの要素を取り入れたストレッチにより効果をさらに高めることが出来ます。						
19:30~20:30		タイ式ヨガ・ルーシーダットン	18名	ルーシーは「仙人」、ダットンは「自己整体」の意味を持ち、身体が固くてもできる最も初心者向けのヨガの一種といえます。様々なポーズを楽しみながらリラクゼーション効果により疲労をほぐすプログラムです。						
20:45~21:45		ハワイアンフラ	事前	15名	心地よいハワイアンミュージックには癒しとリラックス効果があり、踊りを楽しみながら有酸素運動効果を得られます。年齢を問わず無理せず楽しめます。					
金	9:50~10:50	ハワイアンフラ	事前	15名	1回 600円	心地よいハワイアンミュージックには癒しとリラックス効果があり、踊りを楽しみながら有酸素運動効果を得られます。年齢を問わず無理せず楽しめます。	6・13・20・27	10・17・24・31	7・14・21・28	6・13・27
	11:00~12:00	心地よいカラダとココロヨーガ	15名	呼吸や姿勢を整えることで、自律神経の乱れをリセットできます。心と身体の不調を緩和するヨガです。						
	12:10~13:10	タイ式ヨガ・ルーシーダットン	18名	ルーシーは「仙人」、ダットンは「自己整体」の意味を持ち、身体が固くてもできる最も初心者向けのヨガの一種といえます。様々なポーズを楽しみながらリラクゼーション効果により疲労をほぐすプログラムです。						
	13:30~14:30	スリムキックボクシング	15名	音楽に合わせて行なう格闘技系脂肪燃焼、筋力強化プログラムです。力強く、スピードのある動きで全身の筋肉を刺激し、爽快感はストレスの緩和にも繋がります。						
	19:45~20:30	NEW STRONG 45	15名	高強度テンポトレーニング。スクワット等の自重を使った筋トレと息を弾ませる動作を音に合わせてながらミックスし、効率的に体の変化を促します。強度は身体に合わせて選んでいただけるので初心者でもご参加いただけます。						
	20:45~21:45	整えるヨガ	18名	心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。自律神経を“整え”、骨盤のゆがみを“整え”、メンタルを“整え”ましょう。						
土	10:00~11:00	整えるヨガ	当日	18名	1回 600円	心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るヨガ。自律神経を“整え”、骨盤のゆがみを“整え”、メンタルを“整え”ましょう。	7・21・28	11・18・25	1・8・22・29	7・14・21・28
	12:00~12:45	NEW STRONG 45		15名		高強度テンポトレーニング。スクワット等の自重を使った筋トレと息を弾ませる動作を音に合わせてながらミックスし、効率的に体の変化を促します。強度は身体に合わせて選んでいただけるので初心者でもご参加いただけます。				

プールプログラム

※フインスイムに参加される方はフインが必要です。ご自身でご用意いただくか
1回200円のレンタルがございます。

曜日	時間	教室名	申込	定員	回数 料金	内容	開催日			
							12月	2020年1月	2月	3月
火	9:50～ 10:50	腰痛・膝痛・肩こり 改善アクア	当日	15名	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、姿勢改善をしっかり実感していただけます。	3・10・ 17・24	7	18・25	3・10・ 24
	10:00～ 10:50	フインスイム ※		30名		【おとなのスイムレッスン】初級修了程度の泳力の方向けです。4泳法の習得と体力の向上を目指し、たくさん泳ぎ込みます。				3・10・ 17・24・ 31
	11:00～ 11:50	おとなのチャレンジスイム								
水	11:00～ 11:50	フインスイム ※	当日	15名	1回 600円	フインを使ったプログラムです。普通に泳ぐのとは違った推進力が味わいながら、キック力の向上を目指すクラスです。	4・11・ 18・25	8	19・26	4・11・ 18・25
	19:30～ 20:30	ナイト★アクア		30名		一日の疲れはプールでスッキリ落としましょう。水の抵抗を活かした運動効果と水流によるリラクゼーション効果の両面を得ることが出来ます。				
	19:30～ 20:30	スタートスイム		10名		初心者向けのレッスンです、各泳法で2.5mの完泳を目指して練習するクラスです。				
木	10:00～ 10:50	アクアダンス	当日	30名	1回 600円	やせたい！引き締めたい！汗をかきたい！ストレスを発散したい！・・・ジョギングメニュー・筋力トレーニング、ダンスなど運動強度が高めで50分フルタイムで動きます。身体が喜ぶメニューがいっぱいで楽しめます。	5・12・ 19	9	20・27	5・12・ 19・26
	11:10～ 12:00	おとなのスイムレッスン		30名		初・中・上級それぞれのレベルでの泳力向上を目指します。初級は水なれからクロール。中級は4泳法の基礎を習得し、上級は4泳法の更なる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	1回 600円	水かきの付いた手袋を付け、より効果的にシェイプアップします。ストレスの解消にも効果ありのアクアピクスです。	6・13・ 20	10	21・28	6・13・ 27