

持ち物 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル など



= 室内シューズ不要

強度のめやす

ヨガ系



リラックスヨガ **火** 21:15~22:15 ●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:10月 3・10・17・24・31日 11月 7・14・21・28日 12月 5・12・19・26日
初心者の方もOK!基本動作を中心にやさしいヨガを行います。

パワーヨガ Level 2 初中級編 **水** 9:00~9:50 ●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:10月 4・11・18・25日 11月 1・8・15・22・29日 12月 6・13・20・27日
パワーヨガに慣れている方。体幹部中心にインナーマッスルを鍛え、身体の使い方を更に深めて動かせたい方のクラスです。パワーヨガを堪能出来るクラスです。

パワーヨガ Level 1 初級編 **水** 10:00~10:50 ●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:10月 4・11・18・25日 11月 1・8・15・22・29日 12月 6・13・20・27日
パワーヨガは、筋力・柔軟性・バランス力を養う事が出来ます。身体の全身動かし、スッキリポディーになれるクラスです。

マッスルコアピラティス **水** 11:00~11:50 ●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:10月 4・11・18・25日 11月 1・8・15・22・29日 12月 6・13・20・27日
セラバンドやバランスボールなども使い、メリハリあるキレイなボディーラインを作ります。どなたでもご参加出来ます。

ヨガ&筋膜リリース **New** **水** 12:00~12:50 ●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:10月 4・11・18・25日 11月 1・8・15・22・29日 12月 6・13・20・27日
筋膜をほぐすことで、より深くヨガの効果を体感し、心身共にリラックス。

骨盤アプローチヨガ **木** 10:45~11:45 ●対象(定員):16歳以上(40名)
●開催日:10月 5・12・19・26日 11月 2・9・16・30日 12月 7・14・21日
産後で開いてしまった骨盤や生活習慣でゆがんだ骨盤を調整。

リフレッシュフローヨガ **木** 12:00~13:00 ●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:10月 5・12・19・26日 11月 2・9・16・30日 12月 7・14・21日
筋力アップ効果もあるパワーヨガのクラス。楽しみながらポーズをじっくりと流れるように行います。

アロマヒーリングヨガ **金** 10:30~11:30 ●対象(定員):16歳以上(40名)
●開催日:10月 6・13・20・27日 11月 10・17・24日 12月 1・8・15・22日
エッセンシャルオイル(精油)を利用した癒しのヨガ。

ビギナーピラティス **金** 12:15~13:05 ●対象(定員):16歳以上(40名)
●開催日:10月 6・13・20・27日 11月 10・17・24日 12月 1・8・15・22日
初めての方でも不安なく気軽に参加できる、やさしいピラティスです。

ボディシェイプ&ヨガ **土** 9:30~10:45 ●対象(定員):16歳以上(45名)
●開催日:10月 7・14・21・28日 11月 4・11・18・25日 12月 2・9・16日
前半はソフトエアロで脂肪燃焼、後半はヨガストレッチでリフレッシュ!

エクササイズ系



ZUMBA19(ズンバ) **New** **火** 19:00~19:50 ●対象(定員):16歳以上(40名)
●開催日:10月 3・10・17・24・31日 11月 7・14・21・28日 12月 5・12・19・26日
ラテン音楽にダンスを合わせ、体に無理なく楽しくシェイプアップします。

カーディオキック **New** **火** 20:00~20:50 ●対象(定員):16歳以上(40名)
●開催日:10月 3・10・17・24・31日 11月 7・14・21・28日 12月 5・12・19・26日
ボクシングの要素を取り入れた有酸素運動でシェイプアップを目指します。

ベーシックエアロビクス **木** 9:30~10:30 ●対象(定員):16歳以上(70名)
●開催日:10月 5・12・19・26日 11月 2・9・16・30日 12月 7・14・21・28日
初心者~初級レベルです。音楽に合わせて楽しく有酸素運動!!

ZUMBA13(ズンバ) **木** 13:10~13:55 ●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:10月 5・12・19・26日 11月 2・9・16・30日 12月 7・14・21・28日
ラテン音楽にダンスを合わせ、体に無理なく楽しくシェイプアップします。

ZUMBA14(ズンバ) **木** 14:05~14:50 ●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:10月 5・12・19・26日 11月 2・9・16・30日 12月 7・14・21・28日
ラテン音楽にダンスを合わせ、体に無理なく楽しくシェイプアップします。

大人からはじめる パレエクスサイズ **木** 19:15~20:15 ●対象(定員):16歳以上(15名)
●開催日:10月 5・12・19・26日 11月 2・9・16・30日 12月 7・14・21日
パレエの動きを取り入れ体幹を中心に姿勢を整えます。

ステップエアロビクス **金** 9:15~10:15 ●対象(定員):16歳以上(35名)
●開催日:10月 6・13・20・27日 11月 10・17・24日 12月 1・8・15・22日
ステップ台を使用することで通常エアロより下肢の筋力運動を取り入れます。

ゆったり運動系

得! 納得! 運動タイム **月** 13:15~14:30
有酸素運動やレクリエーション、筋力トレーニングなどを行います。
●対象(定員):60歳以上(50名)
●開催日:10月 2・23・30日 11月 6・13・27日 12月 4・11日

リンパ流してGoGoデトックス **木** 9:15~10:15
セルフマッサージでリンパの流れを促進!! むくみも解消でスッキリ!!
●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:10月 5・12・19・26日 11月 2・9・16・30日 12月 7・14・21・28日

カラダ体操50 **木** 10:30~11:30
無理のない運動やレクリエーションなど、元気はつらつに行います。
●対象(定員):50歳以上(20名)
●開催日:10月 5・12・19・26日 11月 2・9・16・30日 12月 7・14・21・28日

おはよう太極拳 **土** 7:45~9:00
朝のさわやかな空気の中で基本動作を中心に太極拳を行います。
●対象(定員):小学生以上(40名)
●開催日:10月 7・14・21・28日 11月 4・11・18・25日 12月 2・9・16日

球技系

ナイトフットサルタイム **水** 21:15~22:45
即席でチームを作り、ゲームを中心に行います。一日をリフレッシュ!! ※レガース(経あて)をご持参ください。
●対象(定員):16歳以上(50名)
●開催日:10月 4・11・18・25日 11月 1・8・15・22・29日 12月 6・13・20・27日

バスケットボールタイム **土** 19:15~20:45
即席でチームを作り、ゲームを中心に行います。いい汗かこう!
●対象(定員):16歳以上(60名)
●開催日:10月 7・14・21・28日 11月 4・11・18・25日 12月 2・9・16日

参加受付方法 ※電話申込不可

- 参加受付はすべて当日、教室開始の15分前からです。
- 参加料は1人1回500円です。
- 定員になり次第、締切させていただきます。
- 健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。