

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

リラックスヨガ

21:15~22:15

対象(定員):16歳以上(20名)
開催日:1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 6・13・20・27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

パワーヨガクラスに慣れていて、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し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。

対象(定員):16歳以上(20名)
開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日
3月 7・14・28日

パワーヨガ Level 1 初級編

水 10:00~10:50

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、スックリポディーになれるクラスです。

対象(定員):16歳以上(20名)
開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日
3月 7・14・28日

マッスルコアピラティス

水 11:00~11:50

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ラインを作ります。どなたでもご参加出来ます。

対象(定員):16歳以上(20名)
開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日
3月 7・14・28日

ヨガ&筋膜リリース

水 12:00~12:50

筋膜をほぐすことで、より深くヨガの効果を感じ、心身共にリラックス。

対象(定員):16歳以上(20名)
開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日
3月 7・14・28日

骨盤アプローチヨガ

木 10:45~11:45

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。

対象(定員):16歳以上(40名)
開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日
3月 1・8・15・22・29日

リフレッシュフローヨガ

木 12:00~13:00

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。

対象(定員):16歳以上(20名)
開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日
3月 1・8・15・22・29日

アロマヒーリングヨガ

金 10:30~11:30

エッセンシャルオイル(精油)を利用して癒しのヨガ。

対象(定員):16歳以上(40名)
開催日:1月 12・19・26日
2月 2・9・16・23日
3月 2・9・16・23・30日

ビギナーピラティス

金 12:15~13:05

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。

対象(定員):16歳以上(40名)
開催日:1月 12・19・26日
2月 2・9・16・23日
3月 2・9・16・23・30日
※3/30は12:00~12:50開催

ボディシェイプ&ヨガ

9:30~10:45

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!

対象(定員):16歳以上(45名)

開催日:1月 13・20・27日 2月 3・10・17・24日 3月 3・10・17・24・31日

ZUMBA19(ズンバ)

火 19:00~19:50

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。

対象(定員):16歳以上(40名)
開催日:1月 9・16・23・30日
2月 6・13・20・27日 3月 6・13・20・27日

カーディオキック

火 20:00~20:50

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。

対象(定員):16歳以上(40名)
開催日:1月 9・16・23・30日
2月 6・13・20・27日 3月 6・13・20・27日

ベーシックエアロビクス

木 9:30~10:30

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!!

対象(定員):16歳以上(70名)
開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日 3月 1・8・15・22・29日

ZUMBA13(ズンバ)

木 13:10~13:55

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。

対象(定員):16歳以上(20名)
開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日 3月 1・8・15・22・29日

ZUMBA14(ズンバ)

木 14:05~14:50

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。

対象(定員):16歳以上(20名)
開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日 3月 1・8・15・22・29日

大人からはじめるパレエクササイズ

木 19:15~20:15

パレエの動きを取り入れ体幹を中心に姿勢を整えます。

対象(定員):16歳以上(15名)
開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日 3月 1・8・15・22・29日

ステップエアロビクス

金 9:15~10:15

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。

対象(定員):16歳以上(35名)
開催日:1月 12・19・26日
2月 2・9・16・23日 3月 2・9・16・23・30日

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:1月 22・29日
2月 5・26日 3月 5・12・26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:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日 3月 1・8・15・22・29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、元気はつつつに行きます。

対象(定員):50歳以上(20名)
開催日:1月 11・18・25日
2月 1・8・15・22日 3月 1・8・15・22・29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:1月 13・20・27日
2月 3・10・17・24日 3月 3・10・17・24・31日

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、ゲームを中心にを行います。一日をリフレッシュ!!※レガース(腰あて)をご持参ください。

対象(定員):16歳以上(50名)
開催日:1月 10・17・24・31日
2月 7・14・21・28日 3月 7・14・28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、ゲームを中心にを行います。いい汗かこ!

対象(定員):16歳以上(60名)
開催日:1月 13・20・27日
2月 3・10・17・24日 3月 3・10・17・24・31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。