

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 弱 → 強

4つのジャンル

ヨガ系

エクササイズ系

ゆったり運動系

球技系

リラックスヨガ

火 21:15~22:15

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。

●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5・12・19・26日

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された方へのクラスです。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:4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20・27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、スリムボディになれるクラスです。

●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20・27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:4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20・27日

筋膜リリースヨガ

水 12:00~12:50

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。

●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20・27日

骨盤リセットヨガ

木 10:50~11:40

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:4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21・28日

背骨矯正&ヨガストレッチ

木 11:50~12:40

背骨を正しく整え、美しい姿勢にしていきましょう。

●対象(定員):16歳以上(40名)
●開催日:4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21・28日

New リフレッシュパワーヨガ

木 20:00~20:50

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:4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21・28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)を利用した癒しのヨガ。

●対象(定員):16歳以上(40名)
●開催日:4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22・29日

ビギナーピラティス

金 12:00~12:50

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(20名)
●開催日:4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22・29日

ボディシェイプ&ヨガ

土 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:4月 7・14・21・28日
5月 12・19・26日 6月 2・9・16・23・30日

New 体幹エクササイズコアムーブ

月 9:00~9:50

バランス能力の向上、姿勢改善、体幹の強化、脳の活性化にも強化があります。

●対象(定員):16歳以上(40名)
●開催日:4月 2・9・23日
5月 7・14・28日 6月 4・11・25日

New バレエエクササイズ10

月 10:00~10:50

バ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(40名)
●開催日:4月 2・9・23日
5月 7・14・28日 6月 4・11・25日

ZUMBA19

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:4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5・12・19・26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:4月 3・10・17・24日
5月 1・8・15・22・29日 6月 5・12・19・26日

New 太極舞

水 19:00~19:50

太極拳の動きと呼吸法を取り入れ音楽に合わせて踊るエクササイズです。血行促進、免疫力向上、内臓機能アップに効果があります。

●対象(定員):16歳以上(40名)
●開催日:4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6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(60名)
●開催日:4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21・28日

ZUMBA13

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:4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21・28日

ZUMBA14

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:4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21・28日

New フロアバレエエクササイズ19

木 19:00~19:50

バ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:4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21・28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:4月 6・13・20・27日
5月 11・18・25日 6月 1・8・15・22・29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:4月 4・11・18・25日
5月 2・9・16・23・30日 6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:4月 7・14・21・28日
5月 12・19・26日 6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:4月 2・9・23日
5月 7・14・28日 6月 4・11・25日

リンパデトックス

木 10:00~10:50

セルフマッサージでリンパの流れを促進!! おくみも解消でスッキリ!!

●対象(定員):16歳以上(20名)
●開催日:4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6月 7・14・21・28日

リズムでボディケア

木 11:00~11:50

無理のない運動やレクリエーションなど、元気はつつに行きます。

●対象(定員):50歳以上(20名)
●開催日:4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日 6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:4月 7・14・21・28日
5月 12・19・26日 6月 2・9・16・23・30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。