

9～12月 フロア定期教室 2次募集空き枠数

10席以内は各数値
★印11席以上

8月19日(月)10:00～受付先着順 8月25日(日)18:00まで

残席数	クラス名	★印は小体育館	曜日	時間	対象	教室内容	運動レベル
★	かんたんエアロ9		月	09:00-09:50	16歳以上	基本のステップを中心にリズムを楽しんで！初めての方でも安心です。	★
満	【初級】健康法【高】			10:00-10:50	60歳以上	【高】ツボ押しやウォーキングなどを取り入れ、バランス良く身体を動かして、調子を整えます。	★★
満	オリジナルヨガ			11:00-11:50	16歳以上	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★
満	エアロ&コンディショニング			12:00-12:50		有酸素運動と筋トレ、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。	★★★
9	ピラティス			13:00-13:50		深い呼吸と深層部の筋肉を鍛えるトレーニングで、美しいボディラインに！	★★★
★	子連れヨガ			14:00-14:50		正しい呼吸法とポーズで身体の内部から癒えるヨガの基礎クラス。※未就学のお子様(1名)同伴可	★
満	バレトン(女性限定)			19:00-19:50		音楽に合わせて行うフィットネス&/バレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ	★★★
満	ストレッチ&ピラティス			20:00-21:00		一日の終わりにストレッチの要素を多くとり入れたピラティスで心と体を癒やしていきます。	★★
★	ヨガ			09:00-9:50		様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★
満	オリジナルヨガ10		10:00-10:50	16歳以上	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★	
6	オリジナルダンス		11:00-11:50	16歳以上	いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しみ、脂肪燃焼します。	♪♪	
4	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		火	12:00-12:50	60歳以上	肩こりから発生する肩・腕の痛みやこりを簡単な体操トレーニングやストレッチで解消します。介護予防に効果的	★
★	ダンベルシェイプアップ		13:00-13:50	16歳以上	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★	
★	成人バレエ(初級70女性)		18:45-19:55	中学生～	バレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪	
★	オリジナルヨガ20		20:10-21:00	16歳以上	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★	
満	かんたんステップ★		09:00-09:50	水	初心者から対象のステップエクササイズです。今の調子をしながら気持ち良い汗をながしましょう。	★★	
★	かんたんエアロ★		10:00-10:50		初心者から対象のエアロビクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★	
★	ヨガ		11:00-12:00		16歳以上	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★
満	ピラティス12		12:10-13:00		16歳以上	深層部の筋肉を鍛えるトレーニングでバランスのとれた美しいボディラインを目指します。	★★
★	アロマストレッチ		13:10-14:00		16歳以上	アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。	★
9	ボディリフレッシュ		14:10-15:00		16歳以上	ダンベル・チューブ・自身のお重を利用したトレーニングを行います。音楽に合わせて心身ともにリフレッシュ♪	★★★
★	ピラティス19		19:00-19:50		16歳以上	深い呼吸と深層部の筋肉を鍛えるトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
満	ファットバーンシェイプ		20:00-21:00		16歳以上	音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め、脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★
★	【中級】健康法★		09:00-09:50		16歳以上	筋力トレーニングやストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます。	★★★
10	ピラティス★		10:00-10:50	木	16歳以上	深い呼吸と深層部の筋肉を鍛えるトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
★	ジャズダンス		11:10-12:00		16歳以上	リズムカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。	♪♪
★	ボディシェイプ		12:10-13:00		16歳以上	ダンベルやチューブと音楽で、楽しく身体を引き締めましょう。	★★★
★	骨盤エクササイズ		13:10-14:00		16歳以上	骨盤を強えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★
8	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】		14:10-15:00		60歳以上	肩こりから発生する肩・腕の痛みやこりを簡単な体操トレーニングやストレッチで解消します。介護予防に効果的	★
9	太極拳(初級)		15:15-16:15		16歳以上	緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めめます。	★★
★	太極拳(中級)		16:30-17:30		16歳以上	【経験者】太極拳経験者を対象に、緩やかな動作と呼吸。中国古来の武術で代謝や内臓機能を高めめます。	★★★
★	ヨガ		19:00-20:00		16歳以上	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★
★	ダンベルシェイプ		20:10-21:00		16歳以上	ダンベルなどを使い楽しくシェイプアップ！	★★★
★	オリジナルヨガ9		09:00-09:50	16歳以上	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★	
★	骨盤エクササイズ		10:00-10:50	16歳以上	骨盤を強えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★	
満	シニア体操【高】		12:00-12:50	60歳以上	【高】高齢者を対象に転倒予防に必要なトレーニング等を楽しく行います。	★	
★	子連れヨガ		13:00-13:50	金	16歳以上	正しい呼吸法とポーズで身体の内部から癒えるヨガの基礎クラス。※未就学のお子様(1名)同伴可	★
★	オリジナルヨガ14		14:00-15:00		16歳以上	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★
★	オリジナルヨガ19		19:00-20:00		16歳以上	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★
★	オリジナルダンス		20:10-21:00		16歳以上	いろいろなジャンルのダンスのリズムを楽しみ、脂肪燃焼します。	♪♪
満	ダンベルシェイプアップ		11:10-12:00		16歳以上	ダンベルを使用して全身の筋肉を引き締め、筋力アップを目指します。	★★★
10	パラソルシェイプ		12:10-13:00		16歳以上	ヨガ・太極拳・ピラティスなどトレーニングを組み合わせて行うのが特徴です。ゆったりとした動作なので、運動初心者の方にも参加いただけます。	★★
★	オリジナルヨガ		13:10-14:00		16歳以上	ヨガのポーズとフィットネスの要素を組み合わせたパワー系ヨガ	★★★
1	格闘技シェイプ		14:10-15:00		16歳以上	パンチやキックなどの格闘技の要素を取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★
★	リラクセス・ヨガ(90分)		15:15-16:45		16歳以上	リラックスした状態で90分かけて、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★★
★	はじめてHIPHOP		17:00-17:50	16歳以上	HIPHOPを始めるための基本動作を楽しく練習します。	♪	
★	HIPHOP		18:00-19:00	16歳以上	HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく練習します。	♪♪	
満	ヨガ		09:00-10:00	日	16歳以上	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整えます。	★
満	ボディシェイプ		10:10-11:00		16歳以上	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動です。脂肪燃焼を目指します。	★★★
6	キックシェイプ		11:10-12:00		16歳以上	パンチ・キックなどキックボクシングの動きを取り入れたクラスです。	★★★
★	アロマストレッチ12		12:10-13:00		16歳以上	アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。	★
★	転倒防止体操		13:10-14:00		16歳以上	筋力やストレッチ、バランス体操で身体の調子を整えます！	★★
★	ファットバーンシェイプ		14:10-15:10		16歳以上	音楽に合わせてパンチやキックで全身を引き締め、脂肪が燃えやすい身体を目指します。	★★★
1	初めてのピラティス		15:30-16:30		16歳以上	深い呼吸と深層部の筋肉を鍛えるトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
★	アロマストレッチ17		16:40-17:30		16歳以上	アロマの香りに包まれ、呼吸に合わせてゆっくりストレッチします。	★

9～12月 プール定期教室 2次募集空き枠数

残席数	クラス名	★印は小体育館	曜日	時間	対象	教室内容	運動レベル
満	たっぷりお風呂水中運動		月	11:00-11:45	16歳以上	水の特性を利用して室内への開放と、有酸素運動で脂肪燃焼と運動燃焼しやすいからたくさん運動します。	★★★
3	腰痛予防改善運動			13:00-13:45	中高齢者	水の浮力や抵抗を利用して腰痛・膝痛の予防改善のための水中運動。	★
1	元気の出るアクア			20:00-20:45	16歳以上	水の中でバドミントンに挑戦して思いっきり燃焼してみませんか！水泳、運動、たっぷり楽しめますよ。	★★★
満	アクアバー【高】			10:00-10:45	60歳以上	【高】ゆっくりとした動作で室内でおぼれトレーニング。60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢でもOK	★★
満	アクアピクス(火)			11:00-11:45	16歳以上	水の特性を最大限に利用した水中で行うバドミントン。	★★★
満	リフレッシュ・ウォーキング(火)			14:00-14:45	16歳以上	水の特性を利用して、ヌードル等の道具を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	★★
2	水中運動			19:00-19:45	16歳以上	ちょっとトリノに水中でのいろいろなバドミントン！	★★★
満	のんびり水中運動【高】			10:00-10:45	60歳以上	【高】のんびりと進めます。誰上でも運動のやる気でも水の力をかりてできますよ。対象年齢でもOK	★
1	アクアピクス(水)			13:00-13:45	16歳以上	水の特性を最大限に利用した水中で行うバドミントン。	★★★
4	アクアピクス(木)		14:00-14:45	16歳以上	水の特性を最大限に利用した水中で行うバドミントン。	★★★	
2	脂肪燃焼系アクア(金)		10:00-10:45	16歳以上	脂肪燃焼を目的とした水中バドミントン。水中で行うので有酸素運動だけでなく、室内への開放も期待できます。	★★★	
満	リフレッシュ・ウォーキング(金)		10:00-10:45	16歳以上	ヌードル等道具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	★★	
満	ちよっとお風呂系水中運動		11:00-11:45	16歳以上	水の特性を利用して室内への開放と、有酸素運動で脂肪燃焼と運動燃焼しやすいからたくさん運動します。	★★★	
8	はつとっお風呂系水中運動		11:00-11:45	土	16歳以上	水の特性を利用して室内への開放と、有酸素運動で脂肪燃焼と運動燃焼しやすいからたくさん運動します。	★★★
満	脂肪燃焼系アクア(土)		12:00-12:45		16歳以上	脂肪燃焼を目的とした水中バドミントン。水中で行うので有酸素運動だけでなく、室内への開放も期待できます。	★★★