

# 1~3月 フロアー定期教室 3次募集空き枠数

10席以内は各数値  
★印11席以上

12月25日(水)10:00~受付先着順

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
10	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。	★
1	【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、腕子を整えます。	★★
2	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	★★
1	エアロ&コンディショニング		12:00-12:50		有酸素運動と筋力、ストレッチ、全ての運動要素を取り入れたエクササイズ。	★★★
2	ピラティス		13:00-13:50		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、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側から癒えるヨガの基礎クラス。※未就園児のお子様(1名)同伴可	★
1	パレトン(女性限定)		19:00-19:50		音楽に合わせて行うフィットネス&パレエ&ヨガの要素をMIXしたエクササイズ	★★★
6	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穏やかに整えていきます。	★★
☆	ヨガ		09:00-9:50	火	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★
3	オリジナルヨガ10		10:00-10:50		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	★★
5	オリジナルダンス	11:00-11:50	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。		♪♪	
2	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	12:00-12:50	60歳以上		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的	★
10	ダンベルシェイプハード	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。	★★★★
4	成人パレエ(初級70女性)	18:45-19:55	中学生~		パレエを基礎から練習し、美しい姿勢作りを目指します。	♪♪
9	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	★★
1	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。台の昇降をしなが気持ち良い汗をながしましょう。	★★
9	かんたんエアロ★◎	10:00-10:50			初心者から対象のエアロピクスです。基本のステップを習得し楽しみましょう。	★
3	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、心と体のバランスを整えます。
1	ピラティス12	12:10-13:00		深層部の筋肉を意識す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。		★★
10	アロマストレッチ	13:10-14:00		アロマの香りで心身ともにリラックスする教室です。		★
10	ポディリフレッシュ	14:10-15:00		ダンベル・チューブ・自身の体重を活用したトレーニングを行います。音楽に合わせて心も身体もリフレッシュ♪		★★★
8	ピラティス19	19:00-19:50		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！		★★
3	ファットバーンシェイプ	20:00-21:00		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。		★★★★★
6	【中級】健康法★	09:00-09:50		木	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。	★★★
7	ピラティス★◎	10:00-10:50			深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★
☆	ジャズダンス	11:10-12:00	リズムカルな動きを楽しみながら、自分を表現できます。		♪♪♪	
2	ポディシェイプ	12:10-13:00	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	骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。		★★	
7	肩こり・腰痛スッキリ体操【高】	14:10-15:00	60歳以上		加齢から発生する肩・腰の痛みやこりを簡単な筋力トレーニングやストレッチで改善します。介護予防に効果的	★
8	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ます。	★★
1	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ます。	★★★
6	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、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			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	★★
10	骨盤エクササイズ	10:00-10:50		骨盤を整えウエストのくびれを作り、引き締めていくクラスです。	★★	
4	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んでいきます。	★
☆	子連れヨガ	13:00-13:50		正しい呼吸法とポーズで身体の内側から癒えるヨガの基礎クラス。※未就園児のお子様(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		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		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。	♪♪	
3	ダンベルシェイプハード	11:10-12:00		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。	★★★★	
9	バランスシェイプ	12:10-13:00		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I7P777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		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	★★★	
4	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簡単な動きを取り入れて、音楽にあわせて体を動かします。エアロピクスが苦手な方でも楽しく参加できます。	★★★★
☆	リラックス・ヨガ(90分)	15:15-16:45		リラックスした空間の中で90分かけて、様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★★	
☆	はじめてHIPHOP	17:00-17:50		HIPHOPを踊るための基本動作を楽しく練習します。	♪	
☆	HIPHOP	18:00-19:00		HIPHOPの基礎から振り付けまで、楽しく踊ります。	♪♪♪	
3	ヨガ	09:00-10:00	日	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と体のバランスを整えます。	★	
1	ポディシェイプ	10:10-11:00		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。	★★★	
9	キックシェイプ	11:10-12:00		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	12:10-13:00		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		筋トレやストレッチ、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		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。	★★★★★	
満	初めてのピラティス	15:30-16:30		深い呼吸と深層部の筋肉を意識するトレーニングで、美しいボディラインに！	★★	
☆	リセットアロマストレッチ	16:40-17:30		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。	★	

# 1~3月 プール定期教室 3次募集空き枠数

残席数	クラス名	曜日	時間	対象	教室内容	運動レベル
満	たっぷり燃焼水中運動	月	11:00-11:45	16歳以上	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★★
3	膝腰痛予防改善運動		13:00-13:45	中高年齢者	水の浮力や抵抗を利用して膝痛・腰痛の予防改善のための水中運動。	★
満	元気の出るアクア		20:00-20:45	16歳以上	水の中で7777に乗って思いっきり暴れてみませんか！入浴解消、脂肪燃焼、すっきりしますよ。	★★★★★
2	アクアシルバー【高】	火	10:00-10:45	60歳以上	【高】ゆったりとした動作で音楽に合わせてトレーニング、60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でも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I70777。	★★★★★
満	リフレッシュ・ウォーキング(火)		14:00-14:45		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。	★★
満	水中運動		19:00-19:45		ちょっとハードに水中でのいろいろなI7P7777！	★★★★★
満	のんびり水中運動【高】	水	10:00-10:45	60歳以上	【高】のんびりと進めます。陸上では制限のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOK	★
3	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I70777。	★★★★★
8	アクアピクス(木)	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I70777。	★★★★★
3	脂肪燃焼系アクア(金)	金	10:00-10:45	16歳以上	脂肪燃焼を目的とした水中I70777。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★
満	リフレッシュ・ウォーキング(金)		10:00-10:45		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。	★★
2	ちょっと燃焼系水中運動		11:00-11:45		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★
5	はつらつ燃焼系水中運動	土	11:00-11:45	16歳以上	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★★
1	脂肪燃焼系アクア(土)		12:00-12:45		脂肪燃焼を目的とした水中I70777。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★