

多目的室教室スケジュール（平成28年4月～）

2016.3.1

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	⑥ゆるやかヨガ 10:00-11:00 定員 20名 10,000円/10回/期	文化教養系事業 予定 10:00-12:00 ※詳細は決まり次第 ご案内いたします	⑫肩こり・腰痛予防体操 10:00-11:00 定員 20名 10,000円/10回/期	⑪お口の健康 (お話と体操) 10:00-11:00 定員 20名 10,000円/10回/期	⑦やさしいヨガ 10:00-11:00 定員 20名 10,000円/10回/期	⑧はじめてヨガ 10:00-11:00 定員 20名 10,000円/10回/期	⑲キッズダンス 低学年 10:00-11:00 定員 15名 10,000円/10回/期
11:00	⑨いきいき太極拳 11:30-12:30 定員 20名 10,000円/10回/期		⑮Face&ストレッチ 11:30-12:30 定員 20名 10,000円/10回/期	⑩やさしい気功 11:30-12:30 定員 20名 10,000円/10回/期	⑪はじめてフラダンス 11:30-12:30 定員 20名 10,000円/10回/期	④バランスアップ トレーニング 11:30-12:30 定員 20名 10,000円/10回/期	⑳キッズダンス 高学年 11:00-12:00 定員 15名 10,000円/10回/期
12:00							
13:00	⑫肩こり・腰痛予防体操 13:30-14:30 定員 20名 10,000円/10回/期	⑭しっかり貯筋運動 13:00-14:00 定員 20名 10,000円/10回/期	⑮バランスアップ体操 13:00-14:00 定員 20名 10,000円/10回/期	⑯らくらく体操 13:00-14:00 定員 20名 10,000円/10回/期	⑥ゆるやかヨガ 13:00-14:00 定員 20名 10,000円/10回/期	文化教養系事業 予定 13:00-15:00 ※詳細は決まり次第 ご案内いたします	
14:00		①骨盤体操 ～姿勢作り～ 14:30-15:30 定員 20名 10,000円/10回/期	②やさしいストレッチ 14:30-15:30 定員 20名 10,000円/10回/期	文化教養系事業 予定 14:30-16:30 ※詳細は決まり次第 ご案内いたします	③ラフィーラ体操 14:30-15:30 定員 20名 10,000円/10回/期		
15:00	⑬転倒予防体操 15:00-16:00 定員 20名 10,000円/10回/期					⑤体幹トレーニング& ストレッチ 15:20-16:20 定員 20名 10,000円/10回/期	
16:00							

■レッスン内容

◆体操・トレーニングレッスン 対象:15歳以上(中学生を除く) ※60歳以上の方を優先とさせていただきます。	
① 骨盤体操～姿勢作り～	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス。
② やさしいストレッチ	肩や股関節回りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身の伸びやかに動かすクラス。
③ ラフィーラ体操	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス。
④ バランスアップトレーニング	ミニボールやバランススティックなどの運動用具を使い、足・腰・腹部の筋力やバランス力をしっかりつけていくクラス。
⑤ 体幹トレーニング&ストレッチ	体幹トレーニング、全身のストレッチを実施する事で、身体の安定感、スッキリ感を得る事ができるクラス。
◆カルチャーレッスン 対象:15歳以上(中学生を除く) ※60歳以上の方を優先とさせていただきます。	
⑥ ゆるやかヨガ	座位中心の無理のない、簡単なポーズを一つずつ丁寧にを行うヨガのクラス。
⑦ やさしいヨガ	座位中心の無理のないポーズを一つずつ丁寧に、身体にやさしいヨガのクラス。
⑧ はじめてヨガ	座位中心の無理のないポーズを一つずつ丁寧に、はじめてヨガを受ける方のクラス。
⑨ いきいき太極拳	ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するプログラム
⑩ やさしい気功	独自の呼吸法で、自らの「気」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高めていくクラス。
⑪ はじめてのフラダンス	ハワイの民族舞踊を優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス。
◆ヘルスケアレッスン 対象:15歳以上(中学生を除く) ※60歳以上の方を優先とさせていただきます。	
⑫ 肩こり・腰痛予防体操	激しく身体を動かさず、大きく呼吸をしながら、正しい姿勢を保ち、いすやストレッチマットを利用して行うクラス。
⑬ 転倒予防体操	転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力を養われ、歩行能力が改善されるクラス。
⑭ しっかり貯筋運動	自体重を利用して効果的な筋力維持・アップができるトレーニングクラス。
⑮ Face & ストレッチ	美しい姿勢づくりと小顔を目指し、セルフマッサージやしなやかな動きをマスターするクラス。
⑯ バランスアップ体操	ミニボールやバランススティックなどの運動用具を使い、美しい姿勢や歩行動作の安定などを目指すクラス。
⑰ お口の健康(お話&体操)	忘れがちなお口の健康のために、噛む力や飲み込む力をつけるためのトレーニングを楽しみながら行うクラス。
⑱ らくらく体操	いすに座っての軽い体操からスタートし、しなやかでバランスの良い体づくりを目指したクラス。
◆子供向けレッスン	
⑲ キッズダンス低学年	ヒップホップダンスを習うクラスです。 対象:年長～新小学3年生
⑳ キッズダンス高学年	ヒップホップダンスを習うクラスです。 対象:新小学4年生～新中学3年生

4月度は、無料体験会を開催いたします。

(キッズダンス除く)

教室開催日当日に受付にてお申し込みください。