



# 多目的教室一覧表

※令和5年度第4期開講クラスとなります。

開催曜日	開催教室	難易度	講師	開催時刻	内容
火	健康体操 & ストレッチ	★	荒木	9:00-9:50	セルフマッサージや座位のポーズのみのやさしいクラス。初めての方や足腰に不安のある方におすすめです。
	ビギナーヨガ	★		10:00-11:00	基礎的なポーズを行い心と身体を整えるクラスです。毎日忙しい方のリフレッシュにおすすめです。
	ベーシックヨガ	★★		11:10-12:00	立位ポーズや太陽礼拝など、しっかり身体を動かします。ヨガに慣れてきた方や運動不足が気になる方におすすめです。
	キック & シェイプ	★★★★	岡崎	13:00-13:50	数種類のパンチと簡単なステップを組み合わせた有酸素クラスです。背中やウエストの引き締めにも効果的です。
	ヨガ&ピラティス	★		14:00-14:50	腹式呼吸と胸式呼吸を取り入れ、柔軟性向上とインナーマッスル強化をポイントに姿勢美人を目指します。
水	ZUMBA	★★★★	西條	13:00-13:50	ラテンの音楽をはじめとした世界の音楽によって身体を動かすエクササイズです。
	骨盤ヨガ	★★	中道	14:00-15:00	骨盤周りの筋肉を鍛え、柔軟性を高め身体の不調を改善し、しなやかな身体作りをしていきます。
	ZUMBA	★★★★	吉田	19:30-20:20	ラテンの音楽をはじめとした世界の音楽によって身体を動かすエクササイズです。
	ピラティス	★★		20:30-21:30	腹式呼吸をしながら内側の筋肉に焦点をあて姿勢の改善、美しいボディラインを作ります。
木	美姿勢ヨガ	★★	西川	10:00-10:50	やさしいヨガで、健康を保持できる姿勢、若々しく美しい姿勢を身につけていきます。
	バレトン	★★	荒木	11:00-11:50	K-POP等の音楽でフィットネス・バレエ・ヨガを取り入れ楽しく身体を動かします。体幹が鍛えられます。
	パワーヨガ	★★	樋口	19:30-20:30	少しハードにやりたい方におすすめです。
	リラックスヨガ	★		20:40-21:40	1日の終わりにゆったり気分の教室です。
金	簡単エアロ&筋トレ	★★	岡崎	10:00-10:50	有酸素運動と筋トレを組み合わせた脂肪燃焼クラス。代謝の良い引き締まった身体を目指します。
	ヨガ&ピラティス	★		11:00-11:50	腹式呼吸と胸式呼吸を取り入れ、柔軟性向上とインナーマッスル強化をポイントに姿勢美人を目指します。
土	やさしいヨガ	★	山本	10:00-11:00	肩周りや関節をゆったりと動かし可動域を広げ、冷えやむくみを解消し身体の不調を改善していくクラスです。

【申込案内】 ※窓口にて対応いたします。お電話でのお申込みはできません。

【持ち物】

参加料金 : 6,000円 (全10回/1クラス)

対象年齢 : 18歳以上

定員 : 各30名

※一定期間参加者が5名以下の場合は教室が開催されない場合があります

場所 : 多目的ホール

動きやすい服装 / タオル / 飲み物

室内シューズ / ヨガマット (持込・貸出可)

【注意事項】

一度お申込みいただいた教室は、変更・キャンセル・返金致しません。

予めご了承ください。