

平成30年度（10-12月） 近江八幡健康ふれあい公園 フィットネススタジオ教室 内容

曜日	プログラム	講師	定員	内容
火	姿勢改善ストレッチ	松浦	30人	ストレッチによって正しい姿勢を身につけることを目指します。健康な日々を過ごしましょう！
	かんたんエアロ	松浦	30人	簡単な動きのコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します。いい汗をかきましょう。
	フラダンス	橋本	30人	互いを思いやりハワイの自然を愛し、美しく踊るクラスです。自然や愛を感じて踊れば素敵な気持ちになれますよ！
	美アップヨガ	小松	30人	ひとつひとつのポーズを丁寧に深い呼吸を行いながら、無理なくゆっくりと身体をほぐしていきます。身体を整えて、美しさUP☆
	キッズチア はじめてクラス	竹井	締切	1クールで1曲を完成させます。最後のレッスンでは発表会を行います。ポンポンを持って笑顔で踊りましょう。
	キレイ骨盤体操 (女性限定)	YUKO	30人	どなたにも出来るゆっくりとしたリズムで腰周りをほぐし、健康的で女性らしい身体へと導きます。
水	リラックスヨガ	吉村	30人	身体の老廃物を流し、胃腸を活発にします。疲労回復や免疫力UP効果があります。ココロもカラダもデトックスしてリフレッシュ！！
	エクササイズ&ヨガ	山田	30人	ヨガと自重トレーニング・ピラティス・リンパマッサージ等を週替わりで行うクラスです。ボディメイクを目指す方、運動習慣をつけたい方にお勧めです。
	ZUMBA	山田	30人	南米生まれのフィットネスダンスプログラムです。音楽に合わせて踊ることで、脂肪燃焼・ストレス発散・ダイエットにも効果的です！
	バレトン	吉村	30人	バレエ・ヨガ・フィットネスの動作を取り入れ、音楽に合わせて体を動かします。下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。
	ボール&ストレッチ	高橋	20人	体幹を鍛え関節の可動域を広げることで日常動作を無理なく行える身体へと導きます。ツールを使うことで、難しい動きも取り組みやすくなります！
	リフレッシュエアロ～初級～	高橋	30人	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！有酸素運動で心肺機能を高め、生活習慣病予防にもつながります。
	メンズヨガ (男性限定)	福田	30人	ヨガを始めてみたい男性の方、初心者でも気軽に参加出来るので、ゆっくりしてみませんか？身体をほぐして心もほぐしましょう。
木	ピラティス	木瀬	30人	リハビリからアスリートまで、様々な場面で取り入れられているエクササイズです。身体を動かす心地良さを体感していただけます。
	ベーシックエアロ～基礎・初級～	高橋	30人	基本動作を反復しエアロビクスに慣れて頂くプログラムです。膝などへの負担を抑えた初心者でも参加しやすいプログラムです。
	ベーシックヨガ	柴田	30人	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きで行うヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
	キッズチア はじめてクラス	竹井	締切	1クールで1曲を完成させます。最後のレッスンでは発表会を行います。ポンポンを持って笑顔で踊りましょう。
	キッズチア ステップクラス	竹井	残り僅	はじめてクラスよりステップアップした内容で、笑顔と声・音楽とダンスを楽しみます♪
	ZUMBA	吉田	30人	ラテン系の音楽を中心に、曲を楽しみながら踊るダンスエクササイズです。簡単な振り付けで、年齢関係なく楽しんで頂けます。
金	ベーシックヨガ	柴田	30人	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きで行うヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
	綺麗を目指すバレトン	竹中	30人	バレエの動きを使った有酸素運動で、初めての方でもバランスよく身体を動かすことが出来ます。健康美を目指しましょう。
	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	井上	30人	タイに古くから伝わる健康法。仙人 (ルーシー) 体操ともいわれます。独特の呼吸法で身体の中から元気になりましょう。
	リラックスヨガ	吉村	30人	身体の老廃物を流し、胃腸を活発にします。疲労回復や免疫力UP効果があります。ココロもカラダもデトックスしてリフレッシュ！！
	美アップヨガ	小松	30人	ひとつひとつのポーズを丁寧に深い呼吸を行いながら、無理なくゆっくりと身体をほぐしていきます。身体を整えて、美しさUP☆
土	健康ヨガ	竹井	30人	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きで行うヨガです。初めての方でも安心してご参加下さい。
	キッズ体操	竹井	15人	跳んだり回ったり、あそびながら運動能力の基礎を育みます。運動あそびを楽しもう♪
	ピラティス	吉田	30人	丸まった背中、たるんだお腹・・・これらの悩みは加齢による筋肉の衰えかもしれません。ピラティスで体幹を鍛えて本来の身体を取り戻しましょう！
	骨盤ヨガ	木村	30人	身体の歪みが気になる方にお勧めです。カラダをリラックスさせ、ココロもリフレッシュ！初めての方も大歓迎！