

平成30年度（7-9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	簡単な動きのコンピ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！
	リラクゼーションヨガ	小松	30人	初心者の方にも入りやすいレッスンです。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。
	キッズチア はじめてクラス	竹井	15人	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	リラクゼーションヨガ	吉村	30人	ゆるやかな動きを中心に、心と体をリラックスさせます。集中力UPや疲労回復を目指します。初めての方でも気軽に参加可能です。
	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。
	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。
	リラクゼーションヨガ	柴田	30人	下半身を中心とした動きで、効果的な脂肪燃焼を目指します。美しいヒップラインを手に入れましょう！
	キッズチア（はじめて・ステップ）	竹井	15人	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。
金	リラクゼーションヨガ	柴田	30人	ゆっくりとした呼吸に合わせ、心地の良いポーズを行います。初心者の方や身体がかたい方でもご参加頂けます。
	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。
	リラクゼーションヨガ	吉村	30人	ゆるやかな動きを中心に、心と体をリラックスさせます。集中力UPや疲労回復を目指します。初めての方でも気軽に参加可能です。
	スタイリッシュヨガ	小松	30人	リラクゼーションの動きから始まり、ヨガの基本である太陽礼拝をベースに身体を動かしていきます。呼吸と共に流れるようにポーズをとり、大きくカラダを使って代謝アップ！
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。
	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！初めての方も歓迎！
日	いきいき体操	高橋	30人	軽い有酸素運動と筋トレ・ストレッチを行います。身体の可動域を広げ、正しい姿勢・呼吸でトレーニングを行います。
	ピラティス	吉田（美）	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！
	美ボディエクササイズ	吉田（一）	30人	全身を鍛える動きと、簡単なステップの有酸素運動です。最後にストレッチで身体を癒します。