

平成30年度（1-3月） 健康ふれあい公園 フィットネススタジオ教室 日程・内容

姿勢改善ストレッチ（松浦） 火		かんたんエアロ（松浦） 火		フラダンス（橋本） 火		美アップヨガ（小松） 火		キッズチアはじめてクラス（竹井） 火・木	
ストレッチによって正しい姿勢を身につけます。健康な日々を過ごしましょう！		簡単な動きのコンビネーションです。脂肪燃焼をして、いい汗をかきましょう！		ハワイの自然を愛し、美しく踊るクラスです。自然を感じながら、優雅に踊りましょう！		ひとつひとつのポーズを丁寧に、深い呼吸を行いながらゆっくりと身体をほぐしていきます。身体を整えて美しくUP☆		1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	
1月	15・22・29	1月	15・22・29	1月	15・22・29	1月	15・22・29	1月	(火)15・29 (木)17・24・31
2月	5・12・19・26	2月	5・12・19・26	2月	5・12・19・26	2月	5・(12)・19・26	2月	(火)5・12・19・26 (木)7・14・21・28
3月	5・12・19	3月	5・12・19	3月	5・12・19	3月	5・12・(26)	3月	(火)5・12・19・26 (木)7・14・21
キレイ骨盤体操（YUKO） ※女性限定 火		リラクソヨガ（吉村） 水・金		エクササイズ＆ヨガ（山田） 水		ZUMBA（山田） 水		バレトン（吉村） 水	
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。ゆがみを整え太りにくい身体に！		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！ココロもカラダもデトックスしてリフレッシュ!!		ヨガや体幹トレーニング、リンパマッサージなどを週替りで行います。ボディメイク、運動習慣をつけたい方にオススメです！		南米生まれのフィットネスダンスです。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！		バレエ・ヨガ・フィットネスの動作を取り入れ、音楽に合わせて身体を動かします。下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。	
1月	15・22・29	1月	(水)16・23・30 (金)11・18・25	1月	16・23・30	1月	16・23・30	1月	16・23・30
2月	5・12・19・26	2月	(水)13・20・27 (金)1・8・15・22	2月	6・13・20・27	2月	6・13・20・27	2月	6・13・20・27
3月	5・12・26	3月	(水)6・13・20・27 (金)1・8・22	3月	6・13・20	3月	6・13・20	3月	6・13・20・27
ボール＆ストレッチ（高橋） 水		リフレッシュエアロ（高橋） ～初級～ 水		メンズヨガ（福田） ※男性限定 水		ピラティス（木瀬） 木		ベーシックエアロ（高橋）～基礎・初級～ 木	
ボールと布を使ったエクササイズです。体幹を鍛え、関節の可動域を広げることで日常動作が楽になりますよ！		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。		体型や検診結果が気になり出した男性の方、ヨガを始めてませんか？ココロもカラダも軽くなりますよ♪		リハビリからアスリートま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感じながら体幹を鍛えましょう！		基本動作を反復しエアロピクスに慣れて頂くプログラムです。初心者でも参加しやすいよう、膝などへの負担を抑えた動きです。	
1月	16・23・30	1月	16・23・30	1月	16・23・30	1月	17・24・31	1月	10・17・24・31
2月	6・13・20・27	2月	6・13・20・27	2月	6・13・20・27	2月	7・14・21・28	2月	7・14・21・28
3月	6・13・20	3月	6・13・20	3月	6・13・20	3月	7・14・21	3月	7・14
ベーシックヨガ（柴田） 木・金		キッズチアステップクラス（竹井） 木		ZUMBA（吉田） 木		綺麗を目指すバレトン（竹中） 金		ソフトホットヨガ(YUKI YOGA) 金	
ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！		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♪		ラテン系の音楽を中心に、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、年齢関係なく楽しめます！		バレエの動きを使った有酸素運動で、バランスよく身体を動かします。健康美を目指しましょう！		室内の温度を高めにし、心地よい暖かさの中で発汗を促すヨガです。代謝UPとアロマオイルでリラックス効果もUP!	
1月	(木)10・17・24・31 (金)11・18・25	1月	17・24・31	1月	10・17・24	1月	11・18・25	1月	11・18・25
2月	(木)7・14・21・28 (金)1・8・15・22	2月	7・14・21・28	2月	7・14・21・28	2月	1・8・15・22	2月	1・8・15・22
3月	(木)7・14 (金)8・15・22	3月	7・14・21	3月	7・14・28	3月	8・15・22	3月	8・15・22
ルーシーダットン～タイ式ヨガ～(井上) 金		美アップヨガ（小松） 金		健康ヨガ（竹井） 土		キッズ体操（竹井） 土		ピラティス（吉田） 土	
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ます。身体を整えて美しくUP☆		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ます。身体を整えて美しくUP☆		ゆっくりとした動きと深い呼吸で身体を整えます。健康な身体を目指しましょう!!		跳んだり回ったり、遊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♪		筋肉の加齢による丸まった背中、たるんだお腹…体幹を鍛えて本来の身体を取り戻しましょう！	
1月	11・18・25	1月	11・18・25	1月	12・19・26	1月	12・19・26	1月	12・19・26
2月	1・8・15	2月	1・8・15・22	2月	9・23	2月	9・23	2月	2・9・16・23
3月	1・8・22・29	3月	1・8・22	3月	2・9・16・23・30	3月	2・9・16	3月	9・16・23
骨盤ヨガ（木村） 土									
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！									
1月	12・19・26								
2月	2・9・16・23								
3月	9・16・23								

※（ ）は講師の都合により、代行および休講になります。