

平成31年（4-6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

火	水	木	金	土
姿勢改善ストレッチ (松浦) 9:30-10:30 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！	リラックスヨガ (吉村) 9:30-10:30 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！！	ピラティス (木瀬) 9:15-10:15 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しながら体幹を鍛えましょう！	ベーシックヨガ (柴田) 9:15-10:15 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！	健康ヨガ (竹井) 9:15-10:15 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！！
4月 9・16・23	4月 10・17・24	4月 11・18・25	4月 12・19・26	4月 13・20・27
5月 7・14・21	5月 8・15・22	5月 9・16・23	5月 10・17・24	5月 11・25
6月 4・11・18・25	6月 5・12・19・26	6月 6・13・20・27	6月 7・14・21・28	6月 1・8・15・22・29
かんたんエアロ (松浦) 10:45-11:45 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！	エクササイズ&ヨガ (山田) 11:10-12:10 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！	ベーシックエアロ (高橋)-基礎-初級- 10:45-11:45 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。	やさしいバレトン (竹中) 10:30-11:30 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せます。健康美を目指しましょう！	キッズ体操(竹井) 10:45-11:35 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♪
4月 9・16・23	4月 10・17・24	4月 11・18・25	4月 12・19・26	4月 13・20
5月 7・14・21	5月 8・15・22	5月 9・16・23	5月 10・17・24	5月 11・25
6月 4・11・18・25	6月 5・12・19・26	6月 6・13・20・27	6月 7・14・21・28	6月 1・8・15・22
フラダンス (橋本) 13:30-14:30 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！	ZUMBA (山田) 12:20-13:10 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！	スポーツリズムトレーニング(西) 12:00-13:00 音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ダイエットにも効果あり！	ソフトホットヨガ(YUKI YOGA) 12:00-13:00 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！	ピラティス (吉田) 13:00-14:00 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！
4月 9・16・23	4月 10・17・24	4月 11・18・25	4月 12・19・26	4月 13・20
5月 7・14・21	5月 8・15・22	5月 9・16・23	5月 10・24	5月 11・18・25
6月 4・11・18・25	6月 5・12・19・26	6月 6・13・20・27	6月 7・14・21・28	6月 1・8・15・22
美アップヨガ (小松) 15:00-16:10 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。身体を整えて美しさUP☆	バレトン (吉村) 14:00-15:00 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。	ベーシックヨガ (柴田) 14:00-15:00 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！	ルーシーダットン-タイ式ヨガ-(井上) 13:30-14:30 ひとつひとつのポーズを丁寧に深い呼吸を行いながら、無理なくゆっくり身体をほぐします。身体を整えて美しさUP☆	骨盤ヨガ (木村) 16:45-17:45 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！
4月 9・23・30	4月 10・17・24	4月 11・18・25	4月 12・19・26	4月 13・27
5月 7・14・21	5月 8・15・22	5月 9・16・23	5月 10・17・24・31	5月 11・18・25
6月 4・11・18・25	6月 5・12・19・26	6月 6・13・20・27	6月 7・21・28	6月 8・15・22・29
キッズチアはじめて・ステップ (竹井) 16:30-17:15 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。	ステップエアロ (山田智) 17:50-18:50 ステップ台を使って、音楽に合わせての昇降運動です。下半身の引き締め効果があります！初心者にもオススメです♪	キッズチアはじめて・A☆SPLASH (竹井) 16:00-16:45 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。	キッズ スポーツリズムトレーニング(西) 16:30-17:00 リズム運動により、総合的な運動センスが身に付けられます。集中力UPで学力もUP！	親子 スポーツリズムトレーニング(西) 18:00-19:00 音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ダイエットにも効果あり！
4月 9・16・23	4月 10・17・24	4月 11・18・25	4月 12・19・26	4月 13・20・27
5月 14・21・28	5月 8・15・22	5月 9・16・23	5月 10・17・24	5月 11・18・25
6月 4・11・18・25	6月 5・12・19・26	6月 6・13・20・27	6月 7・14・21・28	6月 8・15・22・29
キレイ骨盤体操 (YUKO) ※女性限定 19:30-20:30 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！	リフレッシュエアロ (高橋) ~初級~ 19:00-20:00 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。	ZUMBA(吉田) 19:10-20:00 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！	美アップヨガ (小松) 19:45-20:55 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。身体を整えて美しさUP☆	※親子スポーツリズムトレーニングは1人500円です。前日までにご予約のうえ(電話可)、受付にて料金をお支払いください。
4月 9・16・23	4月 3・10・17	4月 4・11・18・25	4月 12・19・26	
5月 7・14・21	5月 1・8	5月 9・16・23	5月 10・17・24・31	
6月 4・11・18・25	6月 12・26	6月 6・13・20	6月 7・14・21	