

草薙教室プログラム内容 平成29年度 1期

曜日	名称	時間	定員	場所	年齢	くつ	強度	内容
月	ビギナーエアロ 初級	10:00-11:00	30名	このはな	18歳以上	有	★★	エアロピクス初級編。エアロピクスダンスエクササイズに慣れるためのクラスです。
	リラクゼーションヨガ	10:00-11:00	30名	野球場		★★	日頃のストレスを解消して、心と体を癒します。	
	シェイプエアロ 中級	11:15-12:15	30名	このはな		有	★★	エアロピクスなれてきた方が次のステップに向けるクラスです。
	太極拳	13:15-14:45	30名	野球場		有	★	中国の武術、ゆったりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラスです。
	ストレッチヨガ	15:00-16:00	30名	野球場		★★★★	筋肉の緊張・弛緩をコントロールして、整体します。	
火	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00-11:00	30名	野球場		有	★	シナプソロジーで楽しく脳を活性化「心を元気に！」筋膜ほぐしとストレッチで筋肉や関節を柔らかくし、筋肉運動で「身体を健康に！」
	ズンバゴールド	11:15-12:15	30名	野球場		有	★	ダンス初心者、運動苦手な人、シニア世代の人などを対象に世界各国の音楽に合わせて簡単に楽しくフィットネス効果
	脂肪燃焼ヨガ	12:30-13:30	30名	野球場		★★★★	美姿勢とメリハリのあるBodyづくりを目指します。	
	さわやかこりトレッチ	13:45-14:45	30名	野球場		★★	ストレッチや運動アイテムで全身のコリをほぐし、免疫細胞を活性化します。	
水	ピラティス	10:00-11:00	30名	野球場		★	★	マットの上で「コアの筋肉」を効果的に鍛えるストレッチ 年齢・運動経験に関係なく安心して始められます。
	ビギナーエアロ 初級	13:30-14:30	30名	このはな		有	★★	エアロピクス初級編。エアロピクスダンスエクササイズに慣れるためのクラスです。
	Zumba	14:45-15:45	30名	このはな		有	★★	ラテン音楽に合わせて踊るクラス
木	太極拳	10:30-12:00	50名	このはな		有	★★	中国の武術、ゆったりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラスです。
	ずっと健脚	11:10-12:10	30名	野球場		★★	★★	運動場内のウォーキングと室内でのトレーニングで足腰を強化します。
	リラクゼーションヨガ	13:00-14:00	30名	野球場		★★	★★	日頃のストレスを解消して、心と体を癒します。
	柔軟ヨガ	14:10-15:10	30名	野球場	★	★	身体の使い方に！ケガ予防に！	
金	アンチエイジングヨガ	10:00-11:00	30名	野球場	★★★★	★★★★	体力・体型の維持向上を目指します。	
	ストレッチヨガ	11:10-12:10	30名	野球場	★★★★	★★★★	筋肉の緊張・弛緩をコントロールして、整体します。	
	リズムダンス	13:15-14:15	30名	野球場	有	★	色々な音楽に乗せて、簡単なステップを組み合わせて楽しく踊りましょう	

卓球教室プログラム内容 平成29年度 1期

月	ラージ卓球 (P1)	13:00-14:45	60名	このはな	18歳以上	有	★★	初心者から高齢者の方まで、楽しく卓球しましょう！（ボールが通常の卓球より少し大きめ）
水	卓球 (P3)	10:00-11:45	60名	このはな		有	★★★★	初心者から高齢者の方まで、楽しく卓球しましょう！

幼児運動教室プログラム内容 平成29年度 1期

月	幼児リトミック&運動遊び (A1) 3~4歳 (就園児)	15:15-16:15	20名	このはな	各教室 内容に 基づく	有		リトミックで注意・集中力を上げてリズム感UP!とぶ。はしる・なげるなどの運動ゲーム感覚で楽しく運動
	幼児リトミック&運動遊び (B1) 5~6歳	16:30-17:30	20名	このはな				
火	幼児リトミック&運動遊び (A2) 3~4歳 (就園児)	14:45-15:45	20名	このはな				
	幼児リトミック&運動遊び (B2) 5~6歳	16:00-17:00	20名	このはな				
木	親子リズム体操 2~3歳親子	10:00-10:45	20組	このはな				
月	こども太極拳 4歳~小学生	16:30-18:00	15名	野球場			中国の武術、ゆったりとした無理のない動きで心身のバランス成長をはかるクラスです。	

キッズダンスプログラム内容 平成29年度 1期

金	キッズダンス (就園児3歳~8歳)	16:00-17:00	20名	野球場	各教室 内容に 基づく	有		音楽に合わせて楽しくかっこよく踊ろう
	キッズダンス (小学生)	17:10-18:10	20名	野球場				