

草薙教室プログラム内容 平成30年度 第3期

平成30年12月更新

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	★	エアロビクス初級編。エアロビクスダンスエクササイズに慣れるためのクラスです。	
	シェイプエアロ 中級	11:15-12:15	30名	このはな		有	★★	エアロビクスに慣れてきた方が次のステップに向けるクラスです。	
	足つぼ&リンパストレッチ	10:15-11:00	30名	野球場				★	足のセルフマッサージとリンパストレッチでコンディションを整えます。運動経験のない方にもおすすめです。
	ピラティス	11:15-12:15	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。
	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	ビギナーピラティス	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。初心者導入
	ビギナーステップエクササイズ	11:15-12:00	15名	野球場		有		★★	音楽に合わせて踏み台を昇降する有酸素運動プログラムです。
	ビギナーエアロ 初級	13:30-14:30	30名	このはな		有		★★	エアロビクス初級編。エアロビ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。
	姿勢改善&骨盤底筋	10:00-11:00	30名	野球場				★	骨盤の下部にある筋肉を鍛えることにより、ポッコリお腹の改善や下半身にメリハリ、姿勢改善を目指します。
	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。	
	バレトン	13:15-14:00	30名	野球場			★★	音楽に合わせて、バレエ・ヨガ・フィットネスを効果的に組み合わせたエクササイズです。	

卓球教室プログラム内容 平成30年度 第3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！