

# 教室プログラム内容

## ◀ おとな草薙教室 ▶

	名称	時間	定員	会場	料金制度	くつ	強度	内容		
月	プール教室(成人L・F) (成人F) (初めてアクア)	10:00~11:00 11:00~12:00 11:00~11:45	50名 50名 30名	水泳場	月謝	/	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 初めてアクアでは音楽に合わせてエクササイズ!		
	ビギナーエアロ 初級	10:00~11:00	30名	このはな	クール	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			有	★★★	エアロビクスに慣れてきた方が次のステップに向かうクラスです。		
	足つぼ&リンパストレッチ	10:15~11:00	20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	20名			/	★★	全身のこりをほぐし、歪みを整え、足りない筋力をつけ、動きやすく疲れにくい省エネボディをめざします。		
	ラージ卓球	13:00~14:45	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!(ボールが通常の卓球より少し大きめ)		
	太極拳	13:15~14:45	20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	このはな		/	★★	筋肉の緊張・弛緩をコントロールして、整体します。		
	【ナイト】さわやかリトレッチ ★フリーパス対象外	19:00~19:45	20名	野球場		チケット	/	★★	ストレッチなどで全身のこりをほぐし、リンパの流れを促し、免疫力をアップします。運動経験のない方にもおすすめです。	
火	プール教室(成人L) (シルバーGB) (水中ウォーキング)	10:00~11:00 11:00~12:00 11:00~11:45	50名 50名 30名	水泳場		月謝	/	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 水中ウォーキングでは水圧を使い、腰痛・関節痛予防の筋力アップ!	
	テニス	10:00~11:45	50名	庭球場	クール	有	★~★★★	初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。		
	シナプソロジー&筋肉ストレッチ	10:00~11:00	20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	20名			有	★	ダンス初心者、運動苦手な方、シニア世代の方などを対象に世界各国の音楽に合わせて簡単に楽しいフィットネス。		
	脂肪燃焼ヨガ	12:30~13:30	20名			/	★★★	美姿勢とメリハリのあるBodyづくりを目指します。		
	さわやかリトレッチ	13:45~14:45	20名	/		★★	ストレッチなどで全身のこりをほぐし、リンパの流れを促し、免疫力をアップします。運動経験のない方にもおすすめです。			
	【ナイト】ファンクショナルローラー ピラティス ★フリーパス対象外	19:00~19:45	20名	野球場		有	★★	理学療法士の先生によるレッスン。全身の歪みを整え、足りない筋力をつけ、動きやすく疲れにくい身体をめざします。 毎月第1週目はお休みとなります。		
	ナイトプール教室(初・中級) ★フリーパス対象外	19:15~20:15	20名			水泳場	チケット	/	★~★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。
	【ナイト】ゆっくりジョギング	19:30~20:30	100名			陸上	有	★★~★★★★	運動不足解消・健康維持に!講師が一から走り方のコツを教えます。初心者大歓迎!	
水	プール教室(成人L) (成人F) (水中楽トレ)	10:00~11:00 11:00~12:00 11:00~11:45	50名 50名 30名	水泳場		月謝	/	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 水中楽トレでは水圧を使い、楽に楽しく体力・筋力アップ!	
	テニス	10:00~11:45	50名	庭球場	クール	有	★~★★★	初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。		
	筋膜リリース&腰痛予防	10:00~11:00	20名	野球場		/	★	カラダをほぐして、気持ちよく動きましょう。		
	卓球	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!		
	ZUMBA®STEP	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。		
	ZUMBA	13:30~14:30	30名	このはな		有	★★★	ラテン音楽を中心に世界中の音楽を使ったダンスエクササイズ。難しいことは考えずにディスコ感覚で楽しみましょう。		
	ウェーブストレッチ&フラフープエクササイズ	14:45~15:45	20名			有	★★			
	【ナイト】ウェーブストレッチ& フラフープエクササイズ ★フリーパス対象外	19:00~19:45	20名	野球場		チケット	有	★★	ウェーブストレッチリングを使って筋肉をほぐしたり、ストレッチなどの姿勢改善エクササイズを行います。 身体を整えた後、フラフープで全身運動!特にウエストのシェイプアップに効果的!	
木	プール教室(成人L) (シルバーGB) (水中ウォーキング)	10:00~11:00 11:00~12:00 11:00~11:45	50名 50名 30名	水泳場	月謝	/	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 水中ウォーキングでは水圧を使い、腰痛・関節痛予防の筋力アップ!		
	テニス	10:00~11:45	50名	庭球場	クール	有	★~★★★	初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。		
	姿勢改善&骨盤底筋	10:00~11:00	20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。尿漏れ予防にも!		
	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	20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	20名			/	★★	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	20名			/	★	身体の使い方に!ケガ予防に!		
	バレリーナスタイル ★フリーパス対象外	19:00~19:45	20名	野球場		/	★★	バレエのポーズや動きを取り入れたエクササイズ。インナーマッスル強化、柔軟性の向上、血行促進、姿勢改善などの効果が期待される。踊らないのでバレエ未経験の方でも安心して参加できます。		
	ナイトプール教室(中・上級) ★フリーパス対象外	19:15~20:15	20名			水泳場	チケット	/	★★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。
【ナイト】激走ランニング	19:30~20:30	100名	陸上			有	★★★★	走力up、マラソン練習に!1キロ6分以内で走れる方が対象。		
金	プール教室(成人L) (初めてアクア)	11:00~12:00 11:00~11:45	50名 30名	水泳場	月謝	/	★~★★★★	4泳法の基礎、きれいなフォームを目指し、丁寧に指導します。 初めてアクアでは音楽に合わせてエクササイズ!		
	テニス	10:00~11:45	50名	庭球場	クール	有	★~★★★	初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。		
	アンチエイジングヨガ	10:00~11:00	20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	20名			/	★★	筋肉の緊張・弛緩をコントロールして、整体します。		
	パレトン	13:15~14:00	20名			/	★★	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。		