

# 健康体操教室 開催日程と内容

## ◆各教室 定員:19名(フラダンス18名) 対象:16歳以上

教室名	曜日	時間	開催日程	参加料	講師	内容
コンディショニング ストレッチ	月	9:00~9:50	1/18. 25	¥5,500 (10回)	JAJA所属 石堂ルミ子	ストレッチでカラダすっきり!心地よい週のはじまりを。しなやかな身体を手に入れ美と健康を保ちましょう。動的・静的なストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛改善にも効果的な、よくばり運動プログラムです。
姿勢改善のための 全身バランス運動		10:00~10:50	2/ 1. 8. 15. 22 3/ 1. 8. 15. 22 計:10回	¥5,500 (10回)	JAJA所属 石堂ルミ子	筋トレ初心者を対象にした、アンチエイジングの姿勢改善を目的に全身のバランスを考えながら運動する教室です。筋トレが好きな方も苦手な方も、無理なく続けられる楽しい教室です。
骨盤リセット体操		11:00~11:50	※1/11祝日のため休会	¥5,500 (10回)	JAJA所属 佐藤友見	誰にでも出来る簡単なモニタリングから骨盤修正体操をし、全身を調整します。自分の身体と向き合い、自分にあった骨盤修正法を見つける事で、健康系から美容系までの様々な悩みを改善していきます。
シニア機能改善 プログラム(60歳以上の方)	火	9:00~9:50	1/12. 19. 26 2/ 2. 9. 16 3/ 9. 16. 23. 30 計:10回	¥5,500 (10回)	JAJA所属 小川玲奈	いきいきとした毎日の生活のために体力維持向上・機能改善を目的に運動します。椅子に座った姿勢での運動を基本とし、身体を伸ばす・ほぐす・関節を動かすやすくなるなどの運動を行います。一歩踏み出して元気な毎日を目指しましょう!体力に自信のない方におすすめです。 ※対象:60歳以上の方
フラダンス(※)		10:00~11:15	※2/23祝日のため休会 ※3/2は施設休場日	¥5,500 (10回)	カレイアロハ 純子釜谷	フラダンスの楽しさを体験する初心者向けクラスです。アロハスピリッツを大切にしたりで、心も身体も明るく・美しく・元気になりましょう。基礎から丁寧に指導します。 ※対象:女性のみ
美姿勢&ストレッチ		13:20~14:10	※2/23祝日のため休会 ※3/2は施設休場日	¥5,500 (10回)	JAJA所属 青沼研哉	アンチエイジングのために正しく美しい姿勢を手に入れましょう! 姿勢改善を図ると同時に体力アップにもつながる運動をします。姿勢改善はもちろん、運動をはじめたい、体力をつけたい、そんな方にオススメです!
骨盤ストレッチ ①	水	9:00~9:50	1/13. 20. 27 2/ 3. 10. 17. 24 3/ 3. 10. 17 計:10回	¥5,500 (10回)	JAJA所属 坂本優子	骨盤を中心に全身の調整を図ります。前半はカラダのゆがみや動きのクセをストレッチや簡単な動きで修正し、後半は筋力トレーニングによって改善をしていきます。
骨盤ストレッチ ②		10:00~10:50	同上	¥5,500 (10回)	JAJA所属 坂本優子	上記と同じ内容です。
女性のためのヨガ(※)		11:00~11:50	同上	¥5,500 (10回)	JAJA所属 坂本優子	女性ホルモンの分泌を促すヨガのポーズ他、リンパマッサージ、小顔ヨガも取り入れながら、心も身体もしなやかに美しくを目的としたヨガ教室です。 ※対象:女性のみ
やさしい体幹エクササイズ①	木	9:00~9:50	1/14. 21. 28 2/ 4. 18. 25. 3/ 4. 11. 18. 25 計:10回	¥5,500 (10回)	JAJA所属 小川玲奈	今や一般的にも推奨される体幹トレーニング。日常生活動作の安定・改善を促し、姿勢の改善にも役立ちます。「何か運動したい!」「運動したいけど自分にできるか不安」という方にオススメです!
やさしい体幹エクササイズ②		10:00~10:50	同上	¥5,500 (10回)	JAJA所属 小川玲奈	上記と同じ内容です。
やさしいヨガ		11:00~11:50	※2/11祝日のため休会	¥5,500 (10回)	JAJA所属 小川玲奈	初めての方でも安心してご参加いただけるヨガです。呼吸を整え、身体にも一つずつ意識を向けながら全身を動かしていきます。運動不足解消・柔軟性向上・身体の引き締めなどが期待できるクラスです。
yoga	金	10:00~10:50	1/15. 22. 29 2/ 5. 12. 19. 26 3/ 5. 12. 19 計:10回	¥5,500 (10回)	JAJA所属 坂本優子	呼吸やポーズの中で骨格の調整をかけて姿勢の改善や筋力、柔軟性、内臓機能を高めていきます。自分のペースで無理なく身体を動かしていきながら、本来の身体の強さとしなやかさを少しずつ取り戻していきます!
ピラティス		11:00~11:50	同上	¥5,500 (10回)	JAJA所属 佐藤友見	骨盤や背骨まわり(脊柱)など普段の生活では動かしにくい場所を意識し、呼吸をしながら動かすことにより体のゆがみを改善し肩こりやケガの予防を目指します。また胸体まわりの筋肉も呼吸をしつつ動かすことで代謝率や免疫力の向上を図ります。ひとつずつ丁寧に進めて行きますので初めての方や体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。
QOL向上心身リセット プログラム	土	9:00~9:50	1/9. 16. 23. 30 2/6. 13. 20. 27 3/6. 13 計:10回	¥5,500 (10回)	JAJA所属 寺井美智子	※QOL=クオリティオブライフ(生活資質向上)。体力維持向上、機能改善、運動不足解消など個々の目的に合わせてゆったりマイペースで、かんたんな筋力トレーニングやカラダほぐしのエクササイズを行います。自宅でもかんたんにできるプログラムも取り入れますので、教室がない日も運動継続可能。週末を有意義に使って身も心もリセット&リフレッシュ!
コアエクササイズ& ストレッチ		10:00~10:50	同上	¥5,500 (10回)	JAJA所属 寺井美智子	コア(体幹)を鍛えることにより、姿勢の改善を促し、『動きやすい身体』を作ります。前半は呼吸を中心にシンプルなエクササイズを行い、後半はストレッチでリラクゼーションを図ります。初心者の方、激しい運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。
リフレッシュヨガ		11:00~11:50	同上	¥5,500 (10回)	JAJA所属 金子亜子	週末の午後までのんびりしてしまう方。午前中から全身をスッキリさせてみませんか?一人一人に合わせて、無理なく呼吸とポーズを重ねていきます。もちろん、初めての方でも安心してご参加いただけます。