

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	ヨガマット	内 容
コンディショニング ストレッチ	月	9:00~9:50	11/ 1. 8. 15. 22 12/ 6. 13. 20 計:7回 ※11/29は施設休場日	¥4,200 (7回)	JAF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、よければ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		¥4,200 (7回)	JAF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		¥4,200 (7回)	JAF所属 大野千花	○	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	11/ 2. 9. 16. 30 12/ 7. 14. 21 計:7回 ※11/23祝日のため休会	¥4,200 (7回)	JAF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・関節を動きやすくするなどの運動を行います。一步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		¥4,200 (7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、心も身体も明るく美しく元氣になりましょう。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		¥4,200 (7回)	JAF所属 青沼研哉 (継続)	○	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	11/10. 17. 24 12/ 1. 8. 15. 22 計:7回 ※11/3祝日のため休会	¥4,200 (7回)	JAF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		¥4,200 (7回)	JAF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		¥4,200 (7回)	JAF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	11/ 4. 11. 18. 25 12/ 2. 9. 16 計:7回	¥4,200 (7回)	JAF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		¥4,200 (7回)	JAF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		¥4,200 (7回)	JAF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	11/ 5. 12. 19. 26 12/ 3. 10. 17 計:7回	¥4,200 (7回)	JAF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		¥4,200 (7回)	JAF所属 石堂ルミ子	○	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	11/ 6. 13. 20. 27 12/ 4. 11. 18 計:7回	¥4,200 (7回)	JAF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た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		¥4,200 (7回)	JAF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		¥4,200 (7回)	JAF所属 小川玲奈	○	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、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。