

キッズ・ジュニア及び健康体操教室 開催日程と内容

★ キッズ・ジュニア対象教室 各教室 定員:20名 (最小催行人数5名)

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 開催日程 | 参加料 | 講師 | ヨガマット | 内容 |
|-------------------------|----|-------------|---|-----------------|----------------|-------|--|
| ジュニアHIPHOP (小学1,2年生) | 火 | 16:00~16:50 | 1/ 10. 17. 24. 31 2/ 7. 14. 21. 28 3/ 7. 14 計:10回 | 6,000円 (10回) | JAJA所属 藤本恵美 | × | ダンスを通じて、コミュニケーション能力の向上や伝える力、自己表現など、学ぶ機会にもなるジュニアダンス教室。 |
| キッズリズム (3歳~未就学児) | 木 | 16:00~16:50 | 1/ 12. 19. 26 2/ 2. 9. 16 3/ 2. 9. 16. 23 計:10回 ※2/23は祝日のため休会 | 6,000円 (10回) | JAJA所属 大野千花 | × | リズムに合わせて楽しく運動する教室。リズム感を養い、次へのステップ。運動を通じて様々な身体能力の向上を図ります。 |

★ 大人対象健康教室 各教室定員:24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 | 1/ 16. 23. 30 2/ 6. 13. 20. 27 3/ 6. 13. 20 計:10回 | 6,000円 (10回) | JAJA所属 石堂ルミ子 | ○ | 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教室 |
| 姿勢改善のための 全身バランス運動 | | 10:00~10:50 | | 6,000円 (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 |
| 骨盤リセット体操 | | 11:00~11:50 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 大野千花 | ○ | 骨盤修正体操をし、自分にあった骨盤修正法を見つける事で、様々な悩みを改善する教室 |
| シニア機能改善プログラム (60歳以上の方) | 火 | 9:00~9:50 | 1/ 10. 17. 24. 31 2/ 7. 14. 21. 28 3/ 7. 14 計:10回 | 6,000円 (10回) | JAJA所属 小川玲奈 | ○ | 体力維持向上・機能改善を目的とした教室 ※対象:60歳以上の方 |
| フラダンス(※) | | 10:00~11:15 | | 6,000円 (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。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 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 青沼研哉 | ○ | 姿勢改善を図ると同時に体力アップにもつながる教室 |
| ボディケアピラティス | | 18:00~18:50 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 藤本恵美 | ○ | 今日一日の使った身体をリセットし、筋力の維持向上、身体のゆがみを改善し明日への活力を養う教室 |
| 骨盤ストレッチ① | 水 | 9:00~9:50 | 1/ 11. 18. 25 2/ 1. 8. 15. 22 3/ 8. 15. 22 計:10回 ※3/11は施設点検日のため休会 | 6,000円 (10回) | JAJA所属 坂本優子 | ○ | 骨盤を中心に全身の調整を図り、カラダのゆがみ等をストレッチや簡単な動きで修正し、筋力トレーニングによって改善していく教室 |
| 骨盤ストレッチ② | | 10:00~10:50 | | 6,000円 (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 | | 6,000円 (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るヨガ教室 ※対象:女性のみ |
| 体力アップ筋トレ教室 | | 13:20~14:10 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 松下美由紀 | ○ | 中高年期に必要な筋力トレーニング教室。しっかり運動できるプログラムと定期的な運動で筋力維持増進を図る |
| やさしい体幹エクササイズ ① | 木 | 9:00~9:50 | 1/ 12. 19. 26 2/ 2. 9. 16 3/ 2. 9. 16. 23 計:10回 ※2/23は祝日のため休会 | 6,000円 (10回) | JAJA所属 小川玲奈 | ○ | 日常生活動作の安定・改善を促し、姿勢の改善にも役立つ体幹トレーニング教室 |
| やさしい体幹エクササイズ ② | | 10:00~10:50 | | 6,000円 (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 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 小川玲奈 | ○ | 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教室 |
| 体力アップヨガ | | 13:20~14:10 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 山田美奈 | ○ | 体力向上を目的としたヨガ教室。運動量を求める方にも最適 |
| 大人のためのピラティス | | 18:00~18:50 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 大野千花 | ○ | 働く大人のために、美容と健康のためのピラティス教室 |
| ピラティス初級 | 金 | 9:00~9:50 | 1/ 13. 20. 27 2/ 3. 10. 17. 24 3/ 3. 10. 17 計:10回 | 6,000円 (10回) | JAJA所属 石堂ルミ子 | ○ | 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す教室 |
| y o g a | | 10:00~10:50 | | 6,000円 (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、内臓機能を高める教室 |
| ピラティス中級 | | 11:00~11:50 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 石堂ルミ子 | ○ | 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す教室 |
| かんたん体力アップ教室 | | 13:20~14:10 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 青沼研哉 | ○ | 運動が苦手な方でもできる体力アップ教室。初めての方や体力に自信がない方を対象 |
| QOL向上心身リセット プログラム | 土 | 9:00~9:50 | 1/ 14. 21. 28 2/ 4. 18. 25 3/ 4. 11. 18. 25 計:10回 ※2/11は祝日のため休会 | 6,000円 (10回) | JAJA所属 寺井美智子 | ○ | ※QOL=クオリティオブライフ(生活質向上)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教室 |
| コアエクササイズ &ストレッチ | | 10:00~10:50 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 寺井美智子 | ○ | 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』を作る教室。呼吸を中心にシンプルなエクササイズ教室 |
| リフレッシュ ヨガ | | 11:00~11:50 | | 6,000円 (10回) | JAJA所属 小川玲奈 | ○ | 一人一人に合わせ、無理なく呼吸とポーズを重ねていく教室 |