

大人対象健康教室

定員 26名 参加費 6,000円(10回分) 対象 16歳以上 ※シニア機能改善プログラムを除く

月曜 1月5.19.26 ※1/12は祝日のため休会
2月2.9.16 ※2/23は振替休日のため休会
3月2.9.16.23

コンディショニングストレッチ

9:00～9:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★★

水曜 1月7.14.21.28 ※2/11は祝日のため休会
2月4.18.25
3月4.11.18

ピラティスdeコンディショニング①

9:00～9:50 (講師: JAF A所属 大野千花)
骨盤調整、関節可動域、緊張緩和など、ココロとカラダを整えるリセットプログラムです。

運動強度 ★★

金曜 1月9.16.23.30
2月6.13.20.27
3月6.13

ピラティス初級

9:00～9:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★

若干名の募集となります

姿勢改善のための全身バランス運動

10:00～10:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★★

若干名の募集となります

ピラティスdeコンディショニング②

10:00～10:50 (講師: JAF A所属 大野千花)
骨盤調整、関節可動域、緊張緩和など、ココロとカラダを整えるリセットプログラムです。

運動強度 ★★

yoga

10:00～10:50 (講師: JAF A所属 浦西千織)
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。

運動強度 ★★★

骨盤リセット体操

11:00～11:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★

女性のためのヨガ

女性対象

11:00～11:50 (講師: JAF A所属 浦西千織)
古来中国のセラピーを用いた自らの手で内臓ケアをし、ホルモンバランスを整え、血流を促進させていきます。その後はストレッチ要素の高いポーズをじっくり行い、姿勢やむくみ改善を図ります。

運動強度 ★★

ピラティス中級

11:00～11:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★★★

火曜 1月6.13.20.27 ※3/31は施設点検日のため休会
2月3.10.17.24
3月10.17

シニア機能改善プログラム 60歳以上対象

9:00～9:50 (講師: JAF A所属 吉田真理子)
体力維持向上・機能改善を目的とした教室。

運動強度 ★

若干名の募集となります

木曜 1月8.15.22.29
2月5.12.19.26
3月5.12

やさしい体幹エクササイズ①

9:00～9:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★★

若干名の募集となります

土曜 1月10.17.24.31
2月7.14.21.28
3月7.14

QOL向上心身リセットプログラム

9:00～9:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★★

フラダンス

女性対象 ヨガマット不要

10:00～11:15 (講師: 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。

美姿勢&ストレッチ

13:20～14:10 (講師: JAF A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。

運動強度 ★

やさしい体幹エクササイズ②

10:00～10:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★★

新規のお申込みは出来ません

コアエクササイズ&ストレッチ

10:00～10:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★★

“整える”夜ヨガ

19:30～20:20 (講師: JAF A所属 朝比奈里美)
日々多忙でも心と身体を“整える”ことで、穏やかに、丁寧に過ごす。そんな週はじめにしませんか。リラックス&マインドフルネス。

運動強度 ★

やさしいヨガ

11:00～11:50 (講師: JAF A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。

運動強度 ★★

新規のお申込みは出来ません

リフレッシュヨガ

11:00～11:50 (講師: JAF A所属 朝比奈里美)
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。

運動強度 ★★★★★

体力アップヨガ

13:20～14:10 (講師: JAF A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。

運動強度 ★★★★★

“癒し”夜ヨガ

19:30～20:20 (講師: JAF A所属 橋本真央)
疲労の溜まる週末。そして快適な週末を向かえるため、ウィークデー後半は静かな時間と深い呼吸で心を解く、大切な時間。リフレッシュ&ストレスフリー。

運動強度 ★



持ち物

- ヨガマット(貸出あり) ● バスタオル
- ※貸出用のヨガマットには数に限りがあります。

ご注意

- お着替えは、スケートエリア内の更衣ブースをご利用ください。
- シャワールームはございません。

- コインロッカーのご利用は1回100円かかります。
- 駐車場は有料となります。