



# 西スポーツセンター 令和6年度 第1期 4月～6月開催 当日参加教室日程表

曜日	プログラム名	担当	時間	定員	場所	4月					5月					6月				
						1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週
火	ZUMBA®	Kimie	11:00～11:50	35名	サブ	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
	ピラティス 	石堂 ルミ子	12:00～12:50	40名	サブ	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
	バレエ入門～バーレッシン～	活田 美之	11:00～11:50	15名	研修室	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
	<small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT	青木 翔	20:00～20:45	40名	メイン	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
水	ZUMBA®	春日 康友	19:00～19:50	35名	サブ	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
木	ZUMBA®	TAMAI	12:00～12:50	35名	サブ	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
金	リンパボディメンテナンス	木村 真由美	11:00～11:50	40名	メイン	5	12	19	26			10	17	24	31		7	14	21	28
	骨盤調節ヨガ	鈴木 瑞子	12:00～12:50	40名	サブ	5	12	19	26			10	17	24	31		7	14	21	28
	昼の体操 	二俣 啓子	13:45～14:45	40名	メイン	5	12	19	26			10	17	24	31		7	14	21	28
土	ボディウエイト&ピラティス	石堂 ルミ子	11:00～11:50	40名	サブ	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22	29
	リラックスヨガ	YUTA	17:00～17:50	18名	研修室	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22	29
	ヨガ	YUTA	18:00～18:50	18名	研修室	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22	29
日	<small>LES MILLS</small> BODYCOMBAT	スタッフ	11:00～11:45	35名	サブ	7		21			5		19			2		16		30
	ヨガ	春日 康友	12:00～12:50	40名	サブ	7		21			5		19			2		16		30

## ■ 参加費と対象年齢 ■

バレエ入門900円、昼の体操500円、その他は全て650円です。【対象年齢】16歳以上

## ■ 参加方法

①10:00-17:00までの当日教室→9:30～受付、17:00-23:00までの当日教室→16:30～受付開始。(先着順)受付は、必ず参加されるご本人様が行ってください。

②受付時間内で定員に空きがある場合、チケット購入後、受付にて「参加カード」と引き換えてください。教室参加時に、講師へお渡しいただきます。

※教室開始時間以降はご参加いただけませんので、お時間に余裕を持ってお越しください。

※表面の教室開催時刻には、準備等も含まれますので予めご了承ください。

## ■ 教室内容紹介 ■

<p><b>骨盤調節ヨガ</b></p> <p>【持ち物：ヨガマット※無料貸出あり】</p>  <p>骨盤底筋群、臀筋群、腸腰筋などを、座位や仰向け、うつ伏せのポーズでほぐし、やさしい立位のポーズで筋力をつけます。骨盤が正しい位置に保てる姿勢をつくり、腰痛や肩凝り冷え性の改善が期待出来るクラスです。</p>	<p><b>ピラティス</b></p>  <p>呼吸を深めながらインナーマッスルを鍛えていきます。小さな動きをカラダで感じ、コントロールすることがポイント！全身をバランスよく鍛えることで姿勢改善を目指し、心身のバランスも整えていきます。</p>	<p><b>BODYCOMBAT</b></p> <p>【持ち物：室内シューズ】</p>  <p>様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素運動。エキサイティングな音楽に合わせ、ダイナミックに動くことで、ストレス発散・脂肪燃焼に効果的！シンプルなエクササイズで、爽快感と共にシェイプアップが期待できます。</p>	<p><b>ボディウエイト&amp;ピラティス</b></p>  <p>スクワットやプッシュアップなどの自重トレーニングや器具を使用したピラティスの動きを取り入れ、主にお腹やお尻、二の腕の引き締め効果を目指して全身をトレーニングしていきます。</p>	<p><b>リンパボディメンテナンス</b></p>  <p>前半はセルフマッサージとメンテナンスを行いリンパの流れを改善します。後半は音楽に合わせた軽い運動でむくみ改善代謝アップを目指します。第1・3週目はアロマの香りで癒されましょう。</p>
<p><b>リラックスヨガ</b></p> <p>【持ち物：ヨガマット※無料貸出あり】</p>  <p>ポーズと休憩を交互に行い、リラックスを深めていきます。カラダと呼吸の正しい使い方を指導し、日常生活に生きるヨガを目指します。</p>	<p><b>ヨガ</b></p> <p>【持ち物：ヨガマット※無料貸出あり】</p>  <p>立位を中心に行い心身のバランスを整えるベーシックヨーガ。初めての方でも、無理なくヨガを楽しみましょう！</p>	<p><b>ZUMBA®</b></p> <p>【持ち物：室内シューズ】</p>  <p>ラテンの音楽を中心としたダンスクラスです。踊りながら音楽を楽しむのもZUMBA®の魅力の1つです！※インストラクターの動きをまねて体を動かすクラス進行になります。</p>	<p><b>バレエ入門</b></p> <p>【持ち物：室内シューズ】</p>  <p>バーを使ってストレッチやバレエの動きを行い、体幹を鍛え美しい姿勢を目指します。バレエ経験者、未経験者関係なく気楽に通えるクラスです。</p>	<p><b>昼の体操</b></p> <p>【持ち物：室内シューズ】</p>  <p>音楽に合わせた有酸素運動と軽い筋力トレーニングで、50歳以上の方々に対象に無理なく楽しく運動していきます。初めてでも、久しぶりに運動される方もどなたでもお気軽にご参加ください。</p>