



# 西スポーツセンター 令和8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	参加料	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	 プラティス	石堂 ルミ子	9:00～9:50	700円	40名	メイン	7	14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30
	バレエ入門～バーレッスン～	活田 美之	11:05～11:55	950円	15名	研修室	7	14	21	28			12	19	26		2	9	16	23	30
木	 ZUMBA®	TAMAI	10:00～10:50	700円	40名	メイン	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	
金	リンパボディメンテナンス	木村 真由美	11:05～11:55	700円	40名	メイン	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
	昼の体操	二俣 啓子	13:45～14:45	550円	40名	メイン	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
土	リラックスヨガ	YUTA	17:05～17:55	700円	18名	研修室	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
	ヨガ	YUTA	18:05～18:55	700円	18名	研修室	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	

## ■ 対象年齢 ■

※令和8年4月から料金を改定しています。

【対象年齢】16歳以上

## ■ 参加方法

①チケットは**教室開始の30分前**から販売を開始いたします。**※受付は、必ず参加されるご本人様が行ってください。チケットを紛失した場合の払い戻しは致しません。**

②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。（先着順となります）

※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は、準備片付け等の時間も含まれますので予めご了承ください。**

## ■ 教室内容紹介 ■

### ピラティス



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。

### バレエ入門

【持ち物：室内シューズ】



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。

### ZUMBA®

【持ち物：室内シューズ】



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めるのも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。

### リンパボディメンテナンス



前半はセルフマッサージとテニスボール、ボール、ギムニックボールで膝、腰、肩のコリを週ごとにほぐし、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可動域、むくみ改善、代謝アップを目指します。終わった後はスッキリ！

### 昼の体操

【持ち物：室内シューズ】



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歳以上の方々を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。

### リラックスヨガ・ヨガ

【持ち物：ヨガマット※無料貸出あり】



・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。  
・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！