■ ＧＷレッスン案内

教室名		内容	日時	定員	対象
成人	リラックスヨガ	座位中心の無理のないポーズをひとつづつ丁寧に行う、身体に優しいヨガのクラス	5/1 14:05～14:50 5/5 9:45～10:45	40	成人(15歳以上)
	パワーヨガ	全身を使った力強いポーズを呼吸と合わせ途切れることなく行っていく、 運動量の多いヨガのクラス	5/3 12:15～13:15	40	
	ピラティス	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力と柔軟性の向上を図りながら ボディバランスを整えるクラス	4/29 12:00～13:00 5/4 12:45～13:45	40	
	リフレッシュムーブ	肩甲骨や股関節をほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム	5/2 11:00～12:00	40	
	コアリラックス	円柱状ポールを使い、背中、腰をケアし、背骨の位置を調節していくクラス	5/5 13:15～13:30	30	
	全身ストレッチ	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、身体をほぐすクラス。運動前後の身体のケアに	5/3 13:30～14:00 5/5 14:50～15:20	40	
	エアロシンプル	エアロビクスの基本動作を習得しながら体力ＵＰ、シェイプＵＰを目指すクラス	5/3 14:15～15:00 5/4 13:55～14:40	40	
	b-iﾍﾟﾙｳﾞｨｽ ～骨盤調整～	骨盤調整を目的に運動量、難易度を気にすることなくご参加いただけます 身体のゆがみ、腰痛、肩こり、首こりに悩んでいる方にお勧めのクラス	5/1 11:00～12:00 5/3 11:00～12:00	40	
	バランス体操	トレーニングやストレッチの強度に変化をつけ、体のバランス能力を高め、転倒しにくい体を作ります	5/2 12:45～13:45	50	
	ボディシェイプ	ストレッチケアや自分の体重を利用して体幹の筋力トレーニングを行うクラス	4/29 13:20～14:05 5/4 15:30～16:30 5/5 10:55～11:55	50	
	アクティブシェイプ	ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での全身の筋力トレーニングを行うクラス	4/29 14:20～15:20 5/2 15:10～16:10 5/5 12:05～13:05	50	
	ボールトレーニング★ 【事前申込】	主要筋をメインにストレッチを行い、バランスの特性を活かした筋力トレーニングを全身を使って行い、筋力強化、バランス機能向上を目指す	5/2 13:55～14:55	25	
	HIIT	複数のトレーニングと休息を交互に踏まえ、心拍数を上げるトレーニングクラス。	2019/5/1 12:15～12:45	40	
	adidas Boxing	ボクシング動作をリズムに合わせて動く脂肪燃焼目的のクラス	5/1 13:00～13:50	40	
	ベビーマッサージ	親子の愛情や温もりをしっかりと赤ちゃんに伝え健やかな成長につなげます	4/30 11:55～12:40	30	
	ママフィットwithベビー	親子一緒に、赤ちゃんは発育を促し、お母さんはキレイな身体づくりを目指します	4/30 12:50～13:50	30	
	からだバー★ 【事前申込】	バーを使用し、肩甲骨、体幹を安定させて、バランス感覚を向上することを目指します。元気館特別レッスンとして開催いたします。初心者の方も安心してご参加いただけます。	4/30 15:35～16:35	30	
	背面エクササイズ	身体の後面をメインに運動していきます。姿勢保持に重要な役割を担う広背筋、肩の安定性に寄与する前鋸筋、骨盤の後面を中心に全身を使っていただきます。	4/30 14:00～15:00	35	
	オール股関節	バランス能力に必要な臀部の強化、股関節の関節範囲を広げ、脚の支持力を向上を目指します。股関節回りを引き締めたい方にもおすすめです。	4/30 15:15～16:15	35	

★ ご参加にあたり、事前予約が必要となります。定員が超えた場合は抽選にて参加者様を決定致します。

b－iペルヴィス【骨盤調整】 担当：門田

骨盤調整を目的に運動量、難易度を気にすることなく
ご参加いただけます。
身体のゆがみ、腰痛、肩こりに悩んでいる方にお勧めです。

5/1【水】 11:00～12:00 （60分間）
5/3【金】 11:00～12:00 （60分間）

adidas Boxing 担当：柿沼

ボクシング動作をリズムに合わせて動く脂肪燃焼のクラス
シェイプアップ、筋力、持久力、代謝アップ、ストレス発散
を目的とした、スポーツブランドｱﾃﾞｨﾀﾞｽ社が開発した
安全で楽しい45分間のフィットネスプログラムです。

5/1【水】 13:00～13:45(45分間)

リフレッシュムーブ 担当：長友

日頃動かすことの少ない肩甲骨、股関節周りを
無理なく動かします。また、上半身と下半身の連動した動きで
筋持久力を高め、腰痛や肩こりの解消につなげます。

5/2【木】 11:00～12:00 (60分間)

パワーヨガ 担当：水田

骨盤の位置を正常に整え、深い呼吸とともにダイナミックな動きで体幹を鍛えます。汗を流したい方、是非ご参加ください。

5/3【金】 12:15～13:15 (60分間)