

大人の3ヶ月教室

2018年
4月～6月

★大人の3ヶ月教室とは・・・

3ヶ月ごとの登録制スクールで登録したレッスンだけの参加だからとってもリーズナブル！
3ヶ月ごとの申し込みだからちゃんと続いてカラダが元気に変わる！

何度でも！
体験1回 **700円**

※レッスンが定員の場合ご体験いただけません
※はじめて水泳教室は体験対象外です
※体力づくり教室は体験1回限りとさせていただきます

好評受付中!!
体育施設フロントにて直接お申込ください。

※先着順となります
※お申込者ご本人、又はご家族様に限らせていただきます
※お電話でのご予約はお受けしておりません

曜日	プログラム	時間	担当	場所	定員	回数	料金	実施予定日		
								4月	5月	6月
月	ポールウォーキング	11:00～11:45	ポールウォーキング認定コーチ	市民プラザ敷地内	15名	12回	6,480円	2 9 16 23 -	- 7 14 21 28	- 4 11 18 25
NEW!!	ゆるから体操 (対象年齢60歳以上)	9:30～10:30	ゆるから体操指導員	セミナールーム	20名	7回	3,780円	- 10 17 24 -	- 8 15 22 -	- 12 19 26
変更	いきいきワクワク健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45～11:45	介護予防運動指導員	セミナールーム	20名	9回	6,300円	- 10 17 24 -	- 8 15 22 -	- 12 19 26
NEW!!	体力づくり教室	11:00～11:45	大塚 智也	トレーニングルーム	10名	12回	8,400円	3 10 17 24 -	1 8 15 22 -	- 5 12 19 26
NEW!!	パワーラッシュ	12:15～12:45	荒井 亮哉	体育館	15名	12回	6,480円	3 10 17 24 -	1 8 15 22 -	- 5 12 19 26
火	プールで筋トレ&アクアダンス	12:30～13:15	蓮 三恵	プール	40名	12回	6,480円	3 10 17 24 -	1 8 15 22 -	- 5 12 19 26
NEW!!	アクティブストレッチ	13:00～13:30	寺尾 善自	体育館	30名	12回	6,480円	3 10 17 24 -	1 8 15 22 -	- 5 12 19 26
NEW!!	気功	13:45～14:45	森谷 キミ子	体育館	30名	12回	6,480円	3 10 17 24 -	1 8 15 22 -	- 5 12 19 26
	水中歩行&アクアダンス	19:00～19:45	平尾 恵子	プール	30名	12回	6,480円	3 10 17 24 -	1 8 15 22 -	- 5 12 19 26
NEW!!	体力づくり教室	19:15～20:00	林 広太郎	トレーニングルーム	10名	12回	8,400円	3 10 17 24 -	1 8 15 22 -	- 5 12 19 26
NEW!!	からだリセット	9:30～10:30	岩崎 真弓	セミナールーム	20名	10回	5,400円	- 11 18 25 -	- 9 16 23 30	- 13 20 27
	かんたんボクシング	12:15～12:45	金秋 達哉	体育館	40名	13回	7,020円	4 11 18 25 -	2 9 16 23 30	- 6 13 20 27
水	やさしいヨガ	13:00～14:00	坂出 哲子	体育館	30名	11回	5,940円	4 11 18 25 -	2 9 16 - 30	- 6 - 20 27
NEW!!	アクティブストレッチ	14:15～14:45	荒井 亮哉	体育館	30名	13回	7,020円	4 11 18 25 -	2 9 16 23 30	- 6 13 20 27
	はじめて水泳教室	14:30～15:00	大塚 智也	プール	10名	10回	7,000円	4 11 18 - -	- 9 16 23 30	- 6 13 - 27
	水中歩行&アクアダンス	19:00～19:45	小堀 民子	プール	30名	12回	6,480円	4 11 18 25 -	2 9 16 23 30	- 6 13 - 27
木	水中歩行&アクアダンス	11:00～11:45	平尾 恵子	プール	50名	11回	5,940円	5 12 19 26 -	- 10 17 24 31	- 7 14 - 28
NEW!!	キックシェイプ	12:15～12:45	林 広太郎	体育館	30名	12回	6,480円	5 12 19 26 -	- 10 17 24 31	- 7 14 21 28
	はじめて水泳教室	13:00～13:30	金秋 達哉	プール	10名	10回	7,000円	5 12 19 - -	- 10 17 24 31	- 7 14 - 28
	いきいきワクワク健康体操 (対象年齢60歳以上)	9:30～10:30	介護予防運動指導員	セミナールーム	20名	10回	7,000円	6 13 - 27 -	- 11 18 25 -	1 8 - 22 29
	いきいきワクワク健康体操 (対象年齢60歳以上)	10:45～11:45	介護予防運動指導員	セミナールーム	20名	10回	7,000円	6 13 - 27 -	- 11 18 25 -	1 8 - 22 29
NEW!!	体力づくり教室	11:00～11:45	寺尾 善自	トレーニングルーム	10名	12回	8,400円	6 13 20 27 -	- 11 18 25 -	1 8 15 22 29
金	ピラティス	12:30～13:30	坂出 哲子	体育館	40名	10回	5,400円	6 13 - 27 -	- 11 18 25 -	1 8 - 22 29
	カラダすっきり健康体操	13:45～14:45	坂出 哲子	体育館	30名	10回	5,400円	6 13 - 27 -	- 11 18 25 -	1 8 - 22 29
	やさしいヨガ	15:00～16:00	坂出 哲子	体育館	30名	10回	5,400円	6 13 - 27 -	- 11 18 25 -	1 8 - 22 29
	ウォーターラッシュ	19:00～19:30	金秋 達哉	プール	30名	11回	5,940円	6 13 20 27 -	- 11 18 25 -	1 8 15 - 29
土	追加!! ポールウォーキング	13:00～13:45	ポールウォーキング認定コーチ	市民プラザ敷地内	15名	11回	5,940円	7 14 21 28 -	- 12 - 26 -	2 9 16 23 30

※インストラクターは代行となる場合もございますのでご了承ください ※4月に限り最初のご参加日からの料金でお申込いただけます(はじめて水泳教室は除く) 詳しくはお申込時にお問合せください

月土 ポールウォーキング 追加!!

スキーのストックに似たウォーキング専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになります。膝や腰にかかる負担を軽減し、年齢を問わず誰でも楽しみながら参加できます。

<必要なもの>
運動しやすい服装とシューズ・タオル・飲み物・帽子(夏季)・手袋(冬季)



火 パワーラッシュ NEW!!

聞きなじみのあるヒット曲に合わせてリズムカルにバーベルを上下させたり腹筋をしったりと、インストラクターの指導のもとで楽しく筋力トレーニングを行います。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



火 プールで筋トレ&アクアダンス

水中で音楽に合わせて、引き締め効果の高い有酸素運動と筋コンディショニングを交互に行うレッスンです。ボディラインが気になる方にオススメです。

<必要なもの>
水着・スイミングキャップ・タオル



火 気功 NEW!!

中国に4000年以上も昔から伝わる伝統的な自己鍛錬法を学ぶプログラム。生命のエネルギー源である「気」を調整することで、免疫力、治癒力、調整力を高め、心身ともに元気になることを目的としています。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル

火水 アクティブストレッチ NEW!!

体のコンディショニングを行うストレッチに、スピードやリズムをプラスした新感覚のストレッチです。骨盤の正しい角度を体現する為に、「フレックスクッション」を使います。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



火水木 水中歩行&アクアダンス

水中で音楽に合わせてながら有酸素運動を行います。基礎体力の向上、脂肪燃焼の効果が期待できるオススメのレッスンです。

<必要なもの>
水着・スイミングキャップ・タオル

水 からだリセット NEW!!

「手軽・気軽・身軽」にできるかんたんな体操を行い、日々の活動量の低下によるカラダの不調からの開放や姿勢の改善を行います。また同時に脳を活性化させる運動も行います。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル

水 かんたんボクシング

シンプルなボクシングの技やコンビネーションを、音楽に合わせてスピーディーに行います。脂肪燃焼、体幹部(胴部)や二の腕の引き締め効果も期待できます。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



水金 やさしいヨガ

かんたんなヨガのポーズを行い、心とカラダのバランスを整えます。カラダのゆがみを解消したい、集中力を高めたい方にもオススメです。

<必要なもの>
運動しやすい服装・タオル



木 キックシェイプ NEW!!

キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラスです。パンチだけでなくキック動作も行う事で、脂肪燃焼や心肺機能向上の効果が期待できます。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物



金 ピラティス

カラダの中心筋を鍛え均整のとれたボディを目指します。脂肪を燃やしやすく、痩せやすいカラダを手にした方にオススメです。

<必要なもの>
運動しやすい服装・タオル



金 カラダすっきり健康体操

カラダを機能的に効率よく動かすことができるトレーニングを行います。骨盤調整体操とはじめての方向けのエアロビクスダンスも行います。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



何度でも体験でご参加できます!

※レッスン当日体育施設フロントにて受付します
※レッスンが定員の場合はご体験いただけません
※はじめて水泳教室は体験対象外です
※体力づくり教室の体験は1回限りさせていただきます

火 ゆるから体操 NEW!! ※60歳以上の方向け

ゆるやかな空手の型の動きを取り入れた、立っても、着座でも、杖をついていてもできる60歳以上の方向けのかんたんな体操です。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル

火金 いきいきワクワク健康体操 ※60歳以上の方向け

介護予防運動指導員など有資格者による健康づくり体操教室です。毎日いきいきと、楽しく過ごすために、だれでもできるような簡単な体操を行います。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



火金 体力づくり教室 NEW!! ※体験お1人様1回まで

全身のストレッチやかんたんな筋力トレーニング等、基礎体力を上げる為のトレーニングを行います。運動習慣をつけ体力をベースアップさせ、今より快適な毎日を送ってみませんか。

<必要なもの>
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル

水木 はじめて水泳教室 ※体験対象外

顔つけから始め、浮き方、立ち方など基本の基本から行い、けのび、バタ足までをしっかりといていないに練習していきます。

<必要なもの>
水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル

