

大人の3ヶ月教室



★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**

※レッスンは定員の場合ご体験いただけません

12月14日(金)より

お申込開始!!

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いません

曜日	プログラム	時間	担当	場所	定員	回数	料金	実施予定日		
								1月	2月	3月
月	ポールウォーキング	11:00~11:45	ポールウォーキング指導員	市民プラザ敷地内	15名	10回	5,400円	- 7 - 21 28	- 4 - 18 25	- 4 11 18 25
火	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	8回	4,320円	- - 15 22 29	- - 12 19 26	- - - 19 26
	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	- - 15 22 29	- - 12 19 26	- - 12 19 26
	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	- 8 15 22 29	- 5 12 19 26	- 5 12 19 26
	オススメ!! スリムボクシング	12:15~12:45	荒井 亮哉	体育館	30名	12回	6,480円	- 8 15 22 29	- 5 12 19 26	- 5 12 19 26
	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	- 8 15 22 29	- 5 12 19 26	- 5 12 19 26
	オススメ!! 姿勢改善ストレッチ	13:00~13:30	林 広太郎	体育館	30名	12回	6,480円	- 8 15 22 29	- 5 12 19 26	- 5 12 19 26
	気功 変更	14:00~15:00	森谷 キミ子	体育館	30名	11回	5,940円	- 8 15 22 29	- 5 - 19 26	- 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	- 8 15 22 29	- 5 12 19 26	- 5 12 19 26
	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	- 8 15 22 29	- 5 12 19 26	- 5 12 19 26
水	オススメ!! からだリセット	9:30~10:30	岩崎 真弓	セミナールーム	20名	9回	4,860円	- - 16 23 30	- - 13 20 27	- - 13 20 27
	オススメ!! パワーラッシュ	12:15~12:45	金秋 達哉	体育館	15名	12回	6,480円	- 9 16 23 30	- 6 13 20 27	- 6 13 20 27
	やさしいヨガ	13:00~14:00	坂出 哲子	体育館	30名	9回	4,860円	- - 16 23 30	- 6 - 20 27	- - 13 20 27
	オススメ!! メリハリBODY ~お腹・お尻~	14:15~14:45	岩崎 真弓	トレーニングルーム	10名	12回	6,480円	- 9 16 23 30	- 6 13 20 27	- 6 13 20 27
	はじめて水泳教室	14:30~15:00	志村 宗久	プール	10名	10回	7,000円	- 9 16 23 -	- 6 13 20 27	- 6 13 20 -
	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	- 9 16 23 30	- 6 13 20 27	- 6 13 20 27
木	水中歩行&アクアダンス	11:00~11:45	平尾 恵子	プール	40名	10回	5,400円	- 10 17 24 31	- 7 14 21 -	- 7 14 - 28
	オススメ!! キックシェイプ	12:15~12:45	林 広太郎	体育館	30名	10回	5,400円	- 10 17 24 31	- 7 14 21 -	- 7 14 - 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	- 10 17 24 31	- 7 14 21 -	- 7 14 - 28
金	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	4 11 18 - -	1 - 15 22 -	- 8 15 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	4 11 18 - -	1 - 15 22 -	- 8 15 22 29
	体力づくり教室	11:00~11:45	荒井 亮哉	トレーニングルーム	10名	12回	8,400円	- 11 18 25 -	1 8 15 22 -	1 8 15 22 29
	ピラティス	12:30~13:30	坂出 哲子	体育館	40名	10回	5,400円	4 11 18 - -	1 - 15 22 -	- 8 15 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	4 11 18 - -	1 - 15 22 -	- 8 15 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	4 11 18 - -	1 - 15 22 -	- 8 15 22 29
	ウォーターラッシュ	19:00~19:30	金秋 達哉	プール	30名	12回	6,480円	- 11 18 25 -	1 8 15 22 -	1 8 15 22 29
土	オススメ!! 姿勢改善ストレッチ	14:00~14:30	金秋 達哉	トレーニングルーム	10名	12回	6,480円	5 12 19 26 -	2 9 16 23 -	2 9 16 23 -

🌙 ポールウォーキング

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きます。4点支持により、正しい姿勢を維持したまま歩幅を広げて歩けるようになります。上半身や肩甲骨も積極的に動かさめますので全身運動になります。年齢を問わず誰でも楽しみながら参加できます。

※およそ30分で1km前後歩きます。

<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)



🔥 スリムボクシング

おススメ!!

ボクシングのシンプルな動きを使い、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、ストレス解消にはもってこいのレッスンです。脂肪燃焼や足腰の強化はもちろん、体をねじってパンチ動作を行うので、二の腕や脇腹などの引き締め効果も期待できます。

※旧名：かんたんボクシング

<必要なもの>

運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



🔥 プールで筋トレ&アクアダンス

プールの中でエアロビクスダンスを行います。音楽に合わせて動き続けることで楽しく運動ができます。水の中で行う運動なので、浮力や水圧の効果で膝や腰への負担が少ない状態での運動ができます。脂肪燃焼や基礎体力アップなどの効果はもちろん、このレッスンでは水中で無理なく出来る筋トレも行いますので、同時にカラダの引き締め効果も期待できます。

<必要なもの>

水着・スイミングキャップ・タオル



🔥 気功

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



🔥🌱 姿勢改善ストレッチ

おススメ!!

カラダをコンディショニングするイメージの強いストレッチに、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。「姿勢改善ストレッチ」では、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」を導入。傾斜が骨盤を理想の角度に立たせ、股関節のクセを調整して、本来の柔軟性を取り戻すサポートをしてくれます。

※旧名：アクティブストレッチ

<必要なもの>

運動しやすい服装・タオル



🔥💧🌱 水中歩行&アクアダンス

プールの中でエアロビクスダンスを行います。音楽に合わせて体を動かすので楽しく運動ができます。水の浮力や水圧の効果で、膝や腰への負担が少ない状態での運動ができるため、効果的に体力アップ、脂肪燃焼が期待できます。水中ウォーキングなども行いますので、足腰などの強化も同時に行えます。

<必要なもの>

水着・スイミングキャップ・タオル



💧 からだリセット

おススメ!!

「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ので、幅広い方がご参加いただけるプログラムとなっています。

<必要なもの>

運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



💧 パワーラッシュ

おススメ!!

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たりするプログラムがパワーラッシュです。インストラクターの指導のもと楽しく筋力トレーニングを行います。動きや鍛える部位も随時変わるので飽きることなく、全体的に筋肉を鍛えることができます。

<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ゆっくりとっていきます。カラダの歪みの矯正、柔軟性や基礎体力向上などの効果が期待できます。歪みが解消し、引き締まった美しいボディラインを目指せるのはもちろんのこと、活力に満ち前向きでおだやかな気持ちを得られることが期待できます。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・タオル



水 メリハリBODY おススメ!!

メリハリのあるボディラインを作るために、『お腹』と『お尻』というパーツメイクに特化したレッスンです。ポイントは、いきなり筋力トレーニングに入らず、カラダの動きのクセを改善することからスタート。背骨や股関節の正しい動きの習得を目指します。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



木 キックシェイプ おススメ!!

キックボクシングのかんたん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ことで、カラダのコアに働きかける力が強くなります。脂肪燃焼や心肺機能向上の効果が期待できます。短時間で効果的にシェイプアップしたい方にオススメです。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



金 ピラティス

体幹部分をしっかり意識し、呼吸やカラダの動き、カラダの奥深くにある筋肉（コアの筋肉）を意識しながら動かします。カラダの中心に”芯”が1本通ったようなきれいな骨格を維持することが可能になり、骨盤の歪みが改善され、姿勢の悪さ、疲れやすさや肩こりなどを解消する効果も期待できます。

＜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

音に合わせて楽しくカラダを動かす「エアロビクスダンス」、カラダを機能的に動かすためのトレーニング、骨盤調整体操の3つを行うレッスンです。基礎体力をつけたい、脂肪をとにかく燃やしたい、バランスの良いカラダを目指す方にオススメです。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



金 ウォーターラッシュ

水のなかで音に合わせてながら、ボクシングや空手、少林寺など格闘技の動きを行っていくレッスンです。インストラクターに合わせてパンチやキックをしていると、ストレスもどこかへ飛んでいってしまいます。水の中で行う運動なので、浮力や水圧の効果で、膝や腰の負担が少ない状態で筋力アップや脂肪燃焼の効果も期待できます。

＜必要なもの＞
水着・スイミングキャップ・タオル



火金 ゆるから体操

※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かんたんな体操です。効率的に「身体を使う」「刺激を与える」ことで、認知症の防止、転倒防止、健康維持などにつなげていきます。

＜必要なもの＞
運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル



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。運動を続ける事で転倒防止・日常生活動作をスムーズに行えるようになることを目指します。

＜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

全身のストレッチやかんたんな筋力トレーニングなど、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

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ねいに練習します。まったく泳げない、水が苦手と思っている方でも安心して参加できます。

＜必要なもの＞
水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル

