

平成24年1月度 市民健康運動教室スタジオプログラム

教室名	コース	曜日	時間	教室の内容	持ち物	服装	定員
ピラティス 藤澤節子講師	SG1	月	9:30～10:30	呼吸法を意識しながらインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。 骨盤のゆがみ改善や肩こり解消などの効果があります。※隔週月曜日のレッスンです。	飲み物	動きやすい服	12
ゆがみリセット体操 久保真美講師	SA1	火	10:00～11:00	今注目の骨盤エクササイズをメインに身体のゆがみを整え、後半はアロマの香りの中でゆったりと筋トレ&ストレッチ&リラククスで心のゆがみも整えましょう。	室内シューズ、タオル 飲み物(500mlくらい)	動きやすい服	12
キッズエアロダンス 藤澤節子講師	SA8	火	18:00～18:50	音楽に合わせてエアロやダンスで体を動かします。基本の動きから楽しくステップ。 10回通して1曲踊れるようにしていきます♪ ※対象小学3年生～6年生	室内シューズ、飲み物	動きやすい服	15
ピラティス 藤澤節子講師	SA9	火	19:00～20:00	呼吸法を意識しながらインナーマッスルを鍛えるエクササイズです。 ピラティス経験者向き。	飲み物	動きやすい服	12
シャンカラ・ヨガ 菌部智子講師	SB1	水	10:00～11:00	ゆっくりとしたペースで呼吸に合わせて体をほぐしていきます。自分のカラダと向き合う時間をもちませんか？自分の呼吸を取り戻してみませんか？	大きめのタオル	動きやすい服	12
PHI ピラティス 村松その子講師	SB2	水	11:15～12:15	慢性的な痛みがある方、加齢による姿勢の変化が気になる方におすすめ！ 機能改善エクササイズです。 ※隔週水曜日のレッスンです。	飲み物、ブランケット 又は、小座布団	動きやすい服	12
体ひきしめ&リラクゼーション 北村京子講師	SB9	水	19:00～20:00	香りの中で心も体もリラックス、体各部を鍛えて引き締めましょう。 有酸素運動です。	室内シューズ、飲み物	動きやすい服	15
体ひきしめ&リラクゼーション 北村京子講師	SC1	木	10:00～11:00	香りの中で心も体もリラックス、体各部を鍛えて引き締めましょう。 有酸素運動です。	室内シューズ、飲み物	動きやすい服	15
親子運動あそび 曾布川訓子講師	SC5	木	15:00～15:40	体操遊具を使いながら、遊びの要素を通して発達に合わせた運動の力をはぐくみます。 親子で一緒に活動します。※2歳児～未就園児の親子対象。	飲み物	動きやすい服	8組
※はじめてのアロマヨガ 藤澤節子講師	SC9	木	19:00～20:00	ゆったりとした気持ちで深い呼吸をしながらストレッチ。体が硬い方でも安心し 行える簡単なフィットネスヨガで全身を温めていきましょう。	飲み物	しめつけない 動きやすい服	15
はじめてのやさしいヨガ 松下有紀講師	SD1	金	9:45～10:45	呼吸に合わせてゆっくり体を動かしていきます。ヨガ未経験の方歓迎！リハビリ、妊婦さん、 出産後のケアに最適。赤ちゃん連れの参加OKです。 ※3才以上のお子様は要相談	大きめのタオル(赤ちゃん連れ の方は寝かせる時のタオルも)	動きやすい服	12
A-yoga 高橋まゆみ講師	SD2	金	11:00～12:00	呼吸と全身運動で体のゆがみやずれを正しい位置に少しづつ 戻しましょう。	飲み物	動きやすい服	12
ZUMBA(ズンバ) 神谷佐代子講師	SD9	金	19:00～20:00	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。 楽しく体を動かし脂肪を燃焼しましょう！！初心者でも大丈夫です！！	室内シューズ、飲み物 タオル	動きやすい服	18
キッズエアロダンス 藤澤節子講師	SE1	土	9:00～9:50	音楽に合わせてエアロやダンスで体を動かします。基本の動きから楽しくステップ。 10回通して1曲踊れるようにしていきます♪ ※対象年長～小学3年生	室内シューズ、飲み物	動きやすい服	15
※キレイになるヨガ 村松その子講師	SE2	土	10:00～11:00	姿勢を整え、脊柱の柔軟性を高めながら“しなやかで美しいカラダ” “健やかで輝きのあるココロ”へと導きましょう。	飲み物	しめつけない 動きやすい服	12
※キレイになるヨガ 村松その子講師	SE3	土	11:15～12:15	姿勢を整え、脊柱の柔軟性を高めながら“しなやかで美しいカラダ” “健やかで輝きのあるココロ”へと導きましょう。	飲み物	しめつけない 動きやすい服	12

対象は16歳以上。但し、SA8キッズダンスクラスは、小学3年～6年生対象。SE1キッズダンスクラスは、年長～小学3年生対象。キッズダンスは男児OK！

SC5親子クラスは2歳児～未就園児とその親(祖父母可)対象。

※印のクラスは1月度のみ開校予定です。4月度未定。