

市民健康運動教室 陸上プログラム



教室名	曜日	時間	インストラクター	教室の内容	運動強度
NEW トータルコンディショニング	月	10:00~10:45	森野	立つ・歩く・支える動きを中心に、年齢による下半身の衰えを予防する初心者向けの教室です。バランスボールを使います。	☆☆
NEW トータルストレッチ	月	10:45~11:30	森野	ストレッチの基礎知識を知り、体の柔軟性を高めます。血流を良くし、次の日に疲れを残さない体を作ります。	☆
エアロビクス	月	14:40~15:25	藤田	音楽に合わせて軽い有酸素運動でストレス解消、運動不足解消に役立ってます。	☆☆☆
	土	13:30~14:15	北川		
ボクシングエアロ	火	19:15~20:00	多賀	ボクシングの動きを取り入れたエアロビクス。ストレス解消並びに有酸素運動でため込んだ脂肪をKO!	☆☆☆
ヨーガ	月	13:45~14:30	藤田	ヨーガの姿勢、呼吸法でストレス解消・運動不足解消に役立ってます。	☆☆
	金	13:30~14:15			
	金	19:15~20:00	北川		
	土	14:15~15:00			
NOSS	火	10:00~10:45	疋田	伝統的な日本舞踊の動きを使い、体力と筋力を作るために考案された運動です。	☆☆
ポールストレッチ	火	13:30~14:15	藤田	ストレッチポールを使って、リラックス・体のストレッチをします。	☆
きれいになるヨガ	火	14:15~15:00	藤田	運動量の最も多いヨガスタイルのアシュタンガヨガより優しい動きにし、プログラミングされたヨガです。ヨガを始めて行う方でも気軽に始められるヨ	☆☆☆
リンパストレッチ	水	10:00~10:45	森野	特にリンパに着目し、血液の流れを良くしむくみを解消、ダイエット効果も望めます。	☆
ウエストシェイプ	水	10:45~11:30	森野	お腹周りの筋肉を鍛えぽっこりお腹を解消し、骨盤の安定姿勢の改善も期待できます。	☆☆☆
コアエクササイズ	金	10:00~10:45	多賀	体感部分のインナーマッスルを鍛えて姿勢改善に役立ってます。	☆
かんたんピラティス	水	14:30~15:15	藤田	体の中心にあるコア筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズをしていきます。	☆☆
	金				
ズンバ	金	18:30~19:15	北川	ダンス要素を取り入れたフィットネス、世界の音楽のリズムに合わせて体を動かします。	☆☆☆☆

