


令和5年度 管理棟(旧温水プール)軽体育室開催教室紹介

<p><b>気軽にヨガビギナーズ教室</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・初心者向けの教室、これからヨガを始めようか迷っている方・興味のある方向け。</li> <li>・普段動かさない部分を意識しながら、深呼吸を行います。</li> <li>・呼吸と体と心のバランスを整え、不調を和らげます。</li> <li>・無理せず、目標をもって自身の身体と向き合う時間を作りましょう。</li> </ul>	<p>月曜・夜間19:00~20:30 鈴木先生</p>	
<p><b>ボディコンディショニング教室</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトジムボールやゴムチューブを使って負荷をかけながら、身体の体幹(コア)を鍛える運動と有酸素運動を音楽に合わせてながらミックスして行うエクササイズです。</li> <li>・柔軟性を高めるストレッチもゆっくり行っていきます。</li> </ul>	<p>火曜・午前10:00~11:30 森田先生 木曜・午前10:00~11:30</p>	<p>※木曜は7~9月、1~3月の2期のみ開催</p>
<p><b>ヨガ教室</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・普段気付きのない身体の部位に意識を向けることで、長時間の座り仕事・立ち仕事、日常生活の動作の連続や、身体の癖によっておこる不調や痛みを取り除きます。</li> <li>・快適な日常をおくるために、自分のカラダとココロに向き合う時間を作ります。</li> <li>・アサナ(ヨガのポーズ)を行う前の準備運動から習得することで、身体を痛めることなく無理せずしなやかな心身を目指します。</li> </ul>	<p>火曜・夜間19:00~20:30 早房先生</p>	
<p><b>おやこたいそう教室~WARM HUG~</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳~3歳までの乳幼児とママ・パパと一緒に楽しめる「親子ふれあい体操」親子のスキンシップを図るとともに子供の身体づくりやパパ・ママの運動不足解消につながるよう、音楽に合わせたリズム運動、チューブを使ってバランス感覚や運動能力を伸ばす教室</li> <li>・就園前の子供が集団生活の場になれ、お母さん同士の情報交換で子育ての悩みや不安を解消する場に活用していただけるような教室です。</li> </ul>	<p>木曜・午前10:00~11:30 森田先生</p>	<p>※4月~6月、10月~12月の2期のみ開催</p>
<p><b>スマイルボディフィットネス教室</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭と心と身体に栄養を、笑いあふれる楽しいトレーニング!</li> <li>・音楽に合わせて有酸素運動を行い、基礎代謝をあげ、エネルギーを消費しやすい体質を目指します。</li> <li>・膝腰を守るために筋力をつけることを目指します。</li> <li>・椅子などを使い、膝腰への負担を減らしたり、逆に負荷をかけたりするエクササイズです。</li> </ul>	<p>木曜・夜間19:00~20:30 久保先生</p>	
<p><b>癒やしのアロマヨガ教室</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心地よい香りに包まれながらリラックスした豊かな午後の時間を過ごしましょう。</li> <li>・アロマの効果で自然と深くなる呼吸を意識しながらゆっくりと体を伸ばし、健康の増進を目指します。</li> </ul>	<p>金曜・午後13:00~14:30 瀬戸先生</p>	
<p><b>美フレッシュビクス教室</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルな曲で全身運動を行い、心肺機能向上、脂肪燃焼を目的としたレッスンです。</li> <li>・基礎代謝を上げるためボールやチューブを使って負荷をかけ筋力トレーニングを行います。</li> </ul>	<p>金曜・夜間19:00~20:30 森田先生</p>	
<p><b>目覚めのヨガ教室</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ヨガで気持ちよく体を動かし一週間の疲れを癒しませんか。</li> <li>・太陽礼拝をベースに代表的なヨガのポーズを行います。呼吸を通してココロとカラダをつなぎ素敵な週末を過ごしましょう。</li> </ul>	<p>土曜・午前9:00~10:30 清先生</p>	

第1回(4月~6月)教室申込期間	3月6日~3月12日
第2回(7月~9月)教室申込期間	6月5日~6月11日
第3回(10月~12月)教室申込期間	9月4日~9月10日
第4回(1月~3月)教室申込期間	12月4日~12月10日