

月曜日 **転倒予防 & 脳力アップ**

14:00 ~ 15:00

インストラクター 佐々木 則子

講座内容 足腰が弱って不安をかかえている方、運動不足を実感しているもなかなか一歩を踏み出せない方、痛みがあっても医師から運動しなさいと言われても何から始めたらよいか分からない方などまずはこのクラスから始めてください。

効果 転倒予防、脳力アップ、コリと痛みの改善、運動リハビリ、体力回復など

月曜日 **フィットネスダンス&ボディメイク筋トレ**

19:00 ~ 20:00

インストラクター 原崎 千鶴子

講座内容 心も体も乗れるリズムカルな音楽（ジャンルは問わず）に併せて、全身をまんべんなく使い振付を楽しむ構成になっています。有酸素運動だけでなく60分の中には筋トレやストレッチングも入ってトータルでヘルスアップできるクラスです。

効果 体力アップ、脂肪燃焼、ストレス発散など

火曜日 **フィットネスハイアンドンダンス / 初心者コース**

10:30 ~ 11:30 全9回

インストラクター 藤田 都美

講座内容 このハイアンドンダンスは、全身の筋肉をまんべんなく使い、ストレッチングも含んだ中高齢者向けのオリジナルプログラムです。腰回りや肩回りの筋肉もほぐれ日頃の疲れも取れ癒しの音楽で更にリフレッシュできます。（フラの衣装をお貸し致します）

効果 脂肪燃焼、ストレス発散、コリと痛みの改善、気分リフレッシュなど

火曜日 **大人のチアダンス**

20:00 ~ 21:00 全12回

インストラクター 小川 幾未

講座内容 このチアダンスは、アクロバティックなもの含まずに、様々な年代の方々にも楽しんでもらえるスポーツですが、今回はちょっぴり大人向けに振付、構成してあります。ポンポンを持ちながらダンスで楽しく汗を流し身も心もリフレッシュ!!

効果 ストレス発散、気分リフレッシュ、巧緻性向上など

水曜日 **ステップ & トレーニング**

10:30 ~ 11:30

インストラクター 佐々木 則子

講座内容 ステップ台を使うことで自分の体力に合わせて運動の強さを高さを調節できるため、無理なく脂肪燃焼しやすく、スタミナアップが可能です。体力・筋力をつけたい方におススメのクラスです。

効果 体力アップ、筋力アップ、ストレス解消、ストレス発散

水曜日 **美ボディ(骨盤調整)の体幹フィットネス**

18:30 ~ 19:30 全12回

インストラクター 原崎 千鶴子

講座内容 身体全体のバランスを良くするためにはまずは、骨盤周辺の筋肉を整えることが大切です。骨盤が正しい位置になると、腰痛や肩こりなどの不快感も無くなります。全身のバランス良い身体づくりを目指すクラスです。

効果 腰痛の予防、美姿勢、肩こり解消、美尻・美脚

水曜日 **『Let's AERO!!』**

20:00 ~ 21:00

インストラクター 小林 貴美子

講座内容 運動の目的は、人それぞれ…ストレス発散! ダイエット! 筋肉をつけたい! 健康になりたい! 目的は違っても…エアロが大好き! という方。からだを動かす、そんな時間を一緒に楽しみませんか?

効果 基礎代謝アップ、姿勢改善、ストレス発散

経験豊富なインストラクターのオリジナルプログラムが満載!!
振り替えて受講を利用し他のクラスを経験する方も大丈夫です。初心者向け
応用編

木曜日 **BEST フィットネス**

10:30 ~ 11:30

インストラクター 原崎 千鶴子

講座内容 活動的な毎日を送るための納得のいく心体づくりを目指すクラスです。かんたん筋トレと体力維持、向上のためのSTEP運動を中心にリズムに乗って楽しみながら、一緒に無理なくやさしいフィットネスを体感できるクラスです。

効果 足腰強化、理想体重維持、ストレス解消、気分リフレッシュなど

金曜日 **バラエティフィットネス**

10:30 ~ 11:30

インストラクター 原崎 千鶴子 佐々木 則子

講座内容 エアロビックダンス、STEP運動、FITBO XCINGなどバラエティに富んだプログラムが体感でき、有酸素運動、筋トレ、柔軟体操をバランスよく取り入れ飽きさせない内容で楽しんで取り組むことができます。

効果 脂肪燃焼、体力アップ、筋力アップ、柔軟性向上、ストレス発散など

金曜日 **高齢者のためのやさしい椅子ヨガ**

14:00 ~ 15:00

インストラクター 佐々木 則子

講座内容 ヨガをやりたくてもあぐら座ができない腰痛があっても上手くヨガを楽しめない方でも、ヨガが初めての方でも関節や筋肉や精神面においても優しいヨガを提供します。椅子やマットなどを使った誰でも気軽に参加できるクラスです。

効果 体力向上、腰痛予防・改善、運動不足解消など

土曜日 **楽しいエアロピクスと美脚・美尻を目指すSTEP**

9:30 ~ 10:30

インストラクター 日南 麻衣

講座内容 初心者・初級者でも楽しめるエアロピクスと綺麗でしなやかな下半身をつくるSTEPエクササイズです。有酸素運動と下肢の筋力運動のコラボレーションエクササイズで今年の春は一味違ったシーズンになります。

効果 脂肪燃焼、ストレス発散、気分リフレッシュなど

土曜日 **姿勢改善 & 骨盤調整メソッド**

11:00 ~ 12:00

インストラクター 原崎 千鶴子

講座内容 筋膜リリースとストレッチングで凝り固まった筋肉を緩め、ピラティスで正しい骨格の位置を実感させインナーマッスルをコントロールします。グループエクササイズですが、各自の目的に合ったエクササイズを詳細に指導も行います。

効果 正しい姿勢、ゆがみ改善、腰痛改善、肩こり解消など

土曜日 **ゴスペル歌って気分爽快! 脳トレにも!**

15:00 ~ 16:00

インストラクター 岡村 順子

講座内容 カラオケでは絶対得られない、大声で歌う爽快感! 発声とリズムのとり方などを初心者向けにやさしくお教えします。歌詞を覚えることは脳トレにも役立ちます。認知症予防にも効果的です。気になっていた「ゴスペル」を習ってみませんか?

効果 ストレス解消、脳力アップ、気分リフレッシュ、歌唱力向上など

日曜日 **脂肪燃焼サーキット**

10:30 ~ 11:30

インストラクター 原崎 千鶴子

講座内容 脂肪燃焼を目的に構成したサーキットプログラムです。15分のウォーミングアップのあと、5分間の有酸素運動、5分間の筋力トレーニングの組み合わせを繰り返し、全身をまんべんなく使います。運動不足の方には最適のクラスです。

効果 体力維持・増進、足腰強化、運動不足解消、ストレス解消など