

■成人■ 2022年度「第3期(12月~3月)コース型教室」一覧表

各コース60分(No.201~357は50分 No.405、406は150分)・全14~17回 です。※教室担当者は、変更になる場合がございます。

コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容	コース名	No	曜日	時間	金額(税込)	定員	担当	靴	内容
									コース名								
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:00	¥10,200	25名	宮本	○	入浴後を使った有酸素運動と筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼と筋力UPを目的としたエクササイズです。簡単なリズム体操で身体を温めて、筋力トレーニングとストレッチを行います。	クラシックバレエ(初級)60	110	火	19:00	¥15,000	各25名	日野	○	バレエの基礎を丁寧に楽しく身につけます。体の硬い方、初めての方も安心して参加できます。バレエが初めての方も参加できます。インナーを履けるストレッチを行います。身体の芯を柔らかくするレッスンを合わせてセンターレッスンも行います。練習対象クラス(2年程度)。やや難しい動きもあり、よりバレエらしくなります。期の後半は振り付けも少しずつ覚え1曲踊れるようになります。バレエ中級のレッスン後、その日の課題や振り付けなどを更に詳しく丁寧に練習します。※クラシック(初・中級)60ご参加の方が対象です。
モーニングストレッチ	52	火	9:30	¥9,000	12名				クラシックバレエ(初・中級)60	111	金	11:30	¥17,000				
健康リズム体操	53	火	13:45		¥9,600	各25名	○	エアロビクスの要素を取り入れた軽いリズム体操、日常生活に欠かせない筋力トレーニングを行います。筋力トレーニングとエアロビクスで総合的な体力UPを行います。健康的で美しい体を目指します。	クラシックバレエ(振付)30 ※2次募集より受付開始	112	土	11:25	¥14,000				
ダンベル&シェイプストレッチ	54	月	11:55	¥10,200		各12名			河崎	○	はじめてフラダンス	114	火	20:00	¥15,000		
はじめて健康体操	55	木	14:50		各12名		高橋	○			誰でもできる簡単なストレッチ、エクササイズを行い身体の機能を改善をしていくクラスです。	フラダンス	115	金	14:30	¥17,000	
すっきり健康運動	57	水	9:30	各25名		田野岡			○	筋肉、骨、関節などの障害を予防するための簡単な体操を行います。生活習慣病予防や改善を目的としたクラスです。		ステップアップフラダンス	116	月	18:40	¥15,000	
いきいき健康体操	58	水	10:50		各18名		堀井	○			肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います。	はじめてタップダンス	117	火		各12名	天野
かんたんリズム体操	59	金	9:30	各12名		早川			○	リズムに合わせてかたはら有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します。		フラメンコ	118	水	20:00		
肩こり・腰痛解消教室	61	月	11:00		各12名		長島	○			初級で学んだ動作を組み合わせて効率良く効果的に、全身の筋肉に刺激を与えます。	ベリーダンス(12回)	119	水		25名	SAORI
筋肉トレーニング(初・中級)	62	月	12:20	各12名		森田			○	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します。		はじめてジャズダンス	120	木	各12名		
筋肉トレーニング(初級)	63	木	10:50		各18名		美宅	○			身体の歪みをセルフマッサージ・ストレッチ・トレーニングで調整するクラスです。レッスン後の身体の変化を体感してください。骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行うクラスです。		121	土		¥12,000	
身体メンテナンス	65	土	9:15	各25名		山岸			○	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。プロのボクシングジムでのトレーニングによる、ボディアップや体力アップ、ミット打ちでストレス解消を目的としたクラスです。音楽に合わせて様々な相対的な動きで全身を動かします。			122	月	¥15,000		
インナービューティー骨盤ケア	66	日	9:15		各12名		井草	○			運動初心者の方から楽しめるシェイプアップエクササイズ。贈れない・飲まない・吸わないをモットーにした、どなたでも楽しめる麻雀です。脳トレを目的とし、手・指先の運動を行うことにより、脳の活性化を促します。 ※会議室会場						
骨盤調整ストレッチ	67	土	10:35	各12名		島田			○	セルフメンテナンスや道具を使って身体の調整を行っていきます。肩こり、腰痛、ひざ痛の予防にオススメです。 ※ホール会場							
脂肪燃焼エアロ(初・中級)	68	日	10:35		各12名		黒沢	○			生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方対象です。4ヶ月間14回の中でエアロビクスやダンベル体操など、いろいろな運動をご体験下さい。						
ボクシングフィットネス	69	木	18:40	各12名		内山			○	マット、ボールを使ったエクササイズで骨盤の調整、インナーマッスルの強化を行います。美しい姿勢を手に入れたい方にオススメのレッスンです。							
マーシャルワークアウト	71	木	10:50		各12名		宮本	○			呼吸法による医療技術と言われる太極拳。深い呼吸で血流を良くし、ゆっくりとした動きで筋力向上。八段錦(気功)で内臓強化や免疫力UPに役立ちます。健康太極拳24式となります。						
健康麻雀(8回)	72	水	10:35	各12名		山田			○	のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします。							
ボディクリエイト	73	日	9:15		各12名		高橋	○			初めてヨガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。 ※No.95リフレッシュヨガは全13回になります。						
40代からの健康塾(14回)	74	土	20:00	各18名		NATUKI			○	ヨガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、心と身体の調整力を高めます。							
美姿勢ストレッチ	75	木	14:15		各12名		toco	○			骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。						
太極拳	405	月	14:30	各18名		美宅			○	特に骨盤を意識したピラティスです。体幹部の強化、引き締め、姿勢改善に効果があります。							
やさしい一楽庵太極拳(初級)	406	月	18:30		各18名		辻	○			ヨガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性強化を目的としたレッスンです。 ※ホール会場						
リフレッシュヨガ	80	火	19:00	各18名		薬袋			○	のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュします。 ※ホール会場							
アロマヨガ	81	火	12:30		各18名		山田	○			ヨガが苦手な方でも効果的な高い「内臓気功」や「音功」の種類以上の病気に有効な医療気功「内臓気功」を行います。 ※ホール会場						
グループセンタジー	82	火	13:50	各18名		toco			○								
一楽庵太極拳(中級)	83	水	9:40		各18名		chelcy	○									
気功	84	火	10:00	各18名		井草			○								
	85	火	11:20		各18名		美宅	○									
	86	水	9:15	各18名		石川			○								
	87	水	12:30		各18名		Kugu	○									
	88	水	18:40	各18名		北村			○								
	89	水	20:00		各18名		仲里	○									
	90	金	9:45	各18名		北村			○								
	91	金	11:15		各18名		仲里	○									
	92	金	20:00	各18名		北村			○								
	93	土	14:15		各18名		仲里	○									
	94	土	15:35	各18名		北村			○								
	95	土	18:30		各18名		仲里	○									
	96	木	18:40	各18名		北村			○								
	97	月	9:30		各18名		仲里	○									
	98	月	10:50	各18名		北村			○								
	99	水	12:10		各18名		仲里	○									
	100	木	12:10	各18名		北村			○								
	101	月	18:40		各18名		仲里	○									
	102	月	20:00	各18名		北村			○								
	408	水	9:30		各18名		仲里	○									
	409	水	11:00	各18名		北村			○								
	410	月	9:30		各18名		仲里	○									

※★のクラスは1次募集ではそれぞれ同じクラス名の枠内で、お1人様1クラスのご応募となります。