

円山総合運動場 成人フィットネス教室タイムスケジュール(対象:高校生以上 定員15名)

令和6年度【更新日:2024.2.15】

	月	火	水	木	金
	会議室	会議室	会議室	会議室	会議室
10:00					
11:00	ヨガ(月) 10:00~11:10 酒井雅子 ★★		ヨガ(水)A 10:00~11:20 五十嵐かおり ★★	ヨガ&ボールメソッド 10:00~11:20 氏平三夏 ★★	ヨガ(金) 10:00~11:10 篠崎幸子 ★
12:00	楽しくリンパヨガ 11:20~12:30 酒井雅子 ★★	ピラティス(火) 11:00~12:15 定居昭希 ★★	ヨガ(水)B 11:30~12:50 五十嵐かおり ★★		
13:00					
14:00			太極拳(水)A 13:30~15:00 原田雅恵 ★★	リンパデトックスストレッチ 13:00~14:10 酒井雅子 ★★	ピラティス(金) 13:00~14:10 工藤綾 ★★
15:00					
16:00			太極拳(水)B 15:10~16:40 原田雅恵 ★★		

各教室のご紹介	
教室名	教室紹介
ヨガ(月)	基本ポーズを中心にリラックスした中で行います。身体機能回復・増進が見込めます。
楽しくリンパヨガ	基本ポーズを中心としながら、リンパの動きも活性化させ、身体機能回復・老廃物を除去していきます。
ピラティス(火)	50歳からの賢い体の使い方、ウェルネス(健康)をもたらす呼吸姿勢、リズムを身に付けます。
ヨガA・B	基本ポーズを中心に季節に合わせて行います。精神面の安定が期待できます。
太極拳(水)A・B	ゆったりとした動きで気血(血液の循環)を良くし、凝りの改善・内臓機能の強化を目指します。
ヨガ&ボールメソッド	セラピーボールで身体をほぐし、ヨガポーズで肩こり・腰痛を改善できます。
リンパデトックスストレッチ	リンパの動きを活性化させ、血液の循環を良好にし、老廃物を除去します。
ヨガ(金)	いすに座ったままできるので身体が硬かったり、筋力不足・運動不足の方でもできるヨガです。身体を伸ばす・する・丸める・ねじるのポーズをし、代謝を高めリンパの流れを良くしていきます。
ピラティス(金)	呼吸を意識しながら体幹を安定させ、バランスの良い体を作ります。

お申込み方法		
タイムスケジュール内の教室は事前のお申込みが必要となる有料教室です。お申込み期間中にWEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。詳細は募集要項またはホームページをご確認ください。		
申込期間のご案内		
期	開講期間 (回数:各期10回)	申込期間
第1期	4月~6月	3月1日~3月14日
第2期	7月~9月	6月1日~6月14日
第3期	10月~12月	9月1日~9月14日
第4期	1月~3月	12月1日~12月14日

◆教室情報(ホームページ)◆

教室内容の詳細は、右の二次元コードより「教室情報」をご覧ください。



◆追加申込◆

定員に空きがある教室は、随時、追加申込みを受付しておりますので、空き状況などはお気軽にお問い合わせください。
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

◆フィットネス・ワンコイン体験◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます！
ぜひ、気になる教室をお気軽に体験してみて、教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！
詳しくは施設までお問い合わせください。



□「★」は運動強度を表しております。
□フィットネス・ワンコイン体験は定員に空きがある教室で、1教室・各期・1回までとなります。