

どうぎんカーリングスタジアム 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)

令和5年度【更新日:2023.8.31】

	火 多目的室	水 多目的室	木 多目的室	金 多目的室
10:00	No.01 ピラティス 10:00~11:00 米沼 雅子 ★★★ 定員12名	No.03 あへあほ体操 10:00~11:00 大川 尚子 ★ 定員12名		
11:00				No.06 バレエストレッチ 11:00~12:00 水上 登美子 ★★ 定員12名
12:00				
14:00	No.02 りらくすヨガ 14:00~15:00 十川 志津香 ★ 定員12名			
15:00				
19:00		No.04 ビューティーヨガ 19:00~20:00 木谷 優子 ★ 定員12名	No.07 やさしいピラティス 19:00~20:00 高橋 カオリ ★ 定員12名	
20:00				

No.01 火 ピラティス 腹筋深部を鍛え、ウエストを引き締めることで関節などの柔軟性を高めます。
【指導員】 米沼 雅子
10:00~
Point 姿勢改善、肩こり・腰痛が起こりにくい体づくりを目指します！基礎代謝を上げる効果もあります。

No.02 火 りらくすヨガ 深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整えます。
【指導員】 十川 志津香
14:00~
Point 心身に優しい精神を鍛える動きを取り入れたヨガでリラクゼーション効果があります。

No.03 水 あへあほ体操 誰でも簡単にできる運動でインナーマッスルを鍛えることで、体幹を引き締める効果があります。
【指導員】 大川 尚子
10:00~
Point 「あへあほ」とみんなで大きな声を発するため、表情筋も鍛えられます。


No.04 水 ビューティーヨガ ゆったりとした動作で体幹を鍛えることで、体のバランスを整えます。身体的な緊張やこわばりを短時間で簡単に緩めます。
【指導員】 木谷 優子
19:00~
Point 心も体もほぐすことができ、深いリラクゼーション効果が期待できます。

No.07 木 やさしいピラティス 深い呼吸と筋肉の伸縮により、血行を促進し体のバランスを整えます。精神面でもリラクゼーション効果があります。
【指導員】 高橋 カオリ
19:00~
Point ゆがみを矯正し、バランスのとれた美しい体に近づけます。

No.06 金 バレエストレッチ クラシックバレエの動きと呼吸法を取り入れ、リズムに合わせてストレッチやウォーキングを行います。
【指導員】 水上 登美子
11:00~
Point バレエバーを使用した運動で、美しい姿勢を目指します。

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。

◆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。



Instagram
教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております



LINE
公式アカウント
友だち登録
お待ちしております




申込期間のご案内

期	開講期間 (回数:約12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~1月	9月1日~9月14日

◆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)。

□「★」は運動強度を表しております。
□各教室の日程表は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」よりご確認ください。
□受講の際は、受講者カード、運動しやすい服装、汗ふき用タオルをご持参ください。