

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5年度【更新日:2023.8.28】

| | 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 ★★ | きのう改善 いすヨガ 10:00~11:10 篠崎幸子 ★ |
| 12:00 | ピラティス(月) 11:45~13:00 定居昭希 ★★ | | ヨガB 11:30~12:50 五十嵐かおり ★★ | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | ロコトレ 13:15~14:30 定居昭希 ★★ | | 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 斎藤真弓 ★★ |
| 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。 |
| ピラティス(月) | 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。 |
| ロコトレ | 年齢に負けない丈夫な足腰を作るための体操です。 |
| 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。 |
| きのう改善いすヨガ | 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・そる・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。