

# 健康増進教室のご案内

## 3階 JOY スタジオのプログラム

曜日	レッスン名	時間	担当	内容	定員
火	ピラティス	9:50~10:50	黒澤	運動することに自信がない方や、身体が固い方でも大丈夫！身体のクセや歪み、得手不得手に気づき、身体への修正・再教育を促します。	20名
	エアロビクス	11:00~12:00	黒川	基本のステップから徐々に変化させていく初心者向けのコースです。	25名
	ピラティス	14:30~15:30	ナギサ	普段なかなか使わない体の奥の筋肉(インナーマッスル)を強化するエクササイズ。体の歪み改善、しなやかな美Bodyを目指す方にオススメ！	20名
水	ZUMBA(ズンバ)	10:00~10:50	熊谷	ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能の向上や、脂肪燃焼、主要な筋肉の強化などが期待できます。	20名
	エアロビクス	11:00~12:00	矢野	シェイプアップ効果のある、満足度たっぷりのクラスです。	25名
	骨盤スリムヨガ	13:00~14:00	矢野	日常の何気ない姿勢やクセで歪んでしまう骨盤を、ヨガのポーズで改善しましょう。	20名
	エアロビクス	19:00~20:00	中野	基本的な動作を身に付けます。脂肪を効果的に燃やせる強度です。	25名
木	バレトン	11:00~12:00	花岡	フィットネス、バレエ、ヨガの動きをシンプルな形で提供！裸足で行うため安定性を高められます。レベルを問わずどなたでも楽しめる教室です！	25名
	ヨガ	13:00~14:00	増田	今人気のヨガ。引き締め効果もあり、心と体をリフレッシュ！	29名
	インナーマッスル&コアトレーニング	19:00~20:00	黒川	筋強化・柔軟性アップ・バランス感覚を身に付けていけるレッスンです。楽しみながらボディシェイプしましょう！	25名
金	エアロビクス	11:00~12:00	萩原	易しい動きを徐々に変化させながら最後はダイナミックに動きます。	25名
	ZUMBA(ズンバ)	12:30~13:20	赤津	南米生まれのダンスエクササイズ！楽しく体を動かすことでシェイプアップやダイエットをしたい方などにオススメです！	20名
	ファイティングコア	13:40~14:30	赤津	格闘動作とコアトレーニングの融合プログラム！「格闘動作」で敏捷性やバランス力を、「コアパート」で筋力や体幹の使い方を養います。	20名
	ボクシングエクササイズ	19:00~20:00	YAYOI	前半は簡単なボクシングの動きで筋力・シェイプアップ。後半は太極拳をベースとした動きでリラクゼーション効果や、免疫力アップ！	25名
土	エアロビクス	11:00~12:00	加藤	音楽を楽しみながら、みんなで大笑いして1時間すごしましょう！	25名

## 7階多目的室1のプログラム

※3階にてレッスン券を購入後、7階へお上がりください。

曜日	レッスン名	時間	担当	内容	定員	
金	機能回復 らくらく体操	13:00~14:00	萩原	リラックスして筋肉を緩めて可動域を広げ、肩こり・腰痛などの痛みの改善に効果的。	18名	
	金曜ヨガ	①ママヨガ	14:30~15:30	宮沢	お子さんをお連れいただき、ママの日常のストレスや運動不足の解消へつなげる優しいヨガクラスです。	8組
		②ヨガ	15:40~16:40	宮沢	呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。	18名

- 1回500円(3階の券売機にてレッスン券をお買い求め下さい。)
- 中学生以下はご利用いただけません。
- レッスンと合わせて2時間まで、3階フィットネスジムもご利用いただけます。
- 先着順で定員になり次第締め切らせて頂きます。予約は行っておりません。