

< レッスン紹介 >

スタジオ

<p>火曜日 10:15~</p> <p>産後ママヨガ</p> <p>担当: 滝沢</p> <p>産後の肥立ちを促進し、段階的に腹筋運動や骨盤底筋を鍛えます。また疲れを癒し、精神をなだめる効果もあります。</p>	<p>火曜日 10:30~</p> <p>気功</p> <p>担当: 志田</p> <p>気の流れを良くする一連の動作を続ける中で血液の循環がよくなり新陳代謝が高まり、病気の予防に繋がります。</p>	<p>火曜日 14:30~</p> <p>ヨガ</p> <p>担当: 佐藤由</p> <p>呼吸で動く気持ちよさを体感します。リラクゼーション効果があります。日頃のストレスや疲れから解放されたい方、癒されたい方にお勧めです。</p>	<p>火曜日 20:00~</p> <p>大人から始める ジャズダンス(夜)</p> <p>担当: 杉山</p> <p>普段使わない筋肉を動かして柔軟にし、美しい姿勢を保てる身体づくりをします。振付を覚え踊る楽しみを味わって下さい。</p>	<p>水曜日 14:30~</p> <p>ズンバ</p> <p>担当: 原</p> <p>ラテン音楽とダンスを融合して作られたダンス系エクササイズです。独特な骨盤の動きがウエスト引き締め効果的です。</p>	<p>木曜日 ①10:10~ ②11:20~</p> <p>ピラティス①・②</p> <p>担当: 澤田</p> <p>独自の呼吸法に合わせて行うコア(体幹)強化のプログラムです。身体の引き締め、柔軟性の向上、姿勢改善の効果も期待出来ます。</p>	<p>木曜日 11:00~</p> <p>身近なグッズで 簡単からだケア</p> <p>担当: 藤伊</p> <p>各家庭にある身近なグッズを利用して、コリをほくして筋肉をゆるめましょう。運動が苦手な方や体力に自信のない方を対象としたロコモを予防するクラスです。(女性のみ)</p>
--	--	--	---	---	--	--

<p>木曜日 14:30~</p> <p>美からだづくり (ストレッチ&ダンス)</p> <p>担当: 杉山</p> <p>身体の内側を意識したストレッチで脂肪の少ない身体づくりと正しい姿勢を目指します。簡単なダンスでストレス解消。</p>	<p>金曜日 10:30~</p> <p>大人から始める ジャズダンス(朝)</p> <p>担当: 杉山</p> <p>普段使わない筋肉を動かして柔軟にし、美しい姿勢を保てる身体づくりをします。振付を覚え踊る楽しみを味わって下さい。</p>	<p>金曜日 13:30~</p> <p>フラ</p> <p>担当: 深澤 (エファ・エマ・ナニ)</p> <p>フラに慣れてきた方向けのクラスです。心身のリフレッシュをはかり、リラックスした流暢な動きで体調を整えます。</p>	<p>土曜日 13:00~</p> <p>はじめてフラ</p> <p>担当: 深澤 (エファ・エマ・ナニ)</p> <p>はじめてフラを始める方向けのクラスです。基本動作を学びましょう。</p>	<p>土曜日 18:00~</p> <p>太極拳(夜)</p> <p>担当: 勝山</p> <p>静かな動きの中で心地よく筋肉を刺激していきます。自分に合わせマイペース運動が可能なので、年齢体力問わないのも魅力です。</p>	<p>土曜日 20:00~</p> <p>フリースタイルダンス</p> <p>担当: 小田</p> <p>いろいろなジャンルのダンスを踊ります。身体を動かすだけでなく頭の体操にもなります。一つ一つマスターしてなんでも踊れるようになりましょう。</p>	<p>日曜日 10:30~</p> <p>太極拳(朝)</p> <p>担当: 志田</p> <p>静かな動きの中で心地よく筋肉を刺激していきます。自分に合わせマイペース運動が可能なので、年齢体力問わないのも魅力です。</p>
---	---	--	--	--	---	--

プール

<p>水曜日 11:00~</p> <p>入門クロール</p> <p>担当: 西田</p> <p>水泳の基本からクロールの初歩までをマスターするクラスです。これから泳ぎを始めようと思う方歓迎!!水泳初心者の方向けのレッスンです。</p>	<p>水曜日 13:00~</p> <p>水中フィットネス(水)</p> <p>担当: 横山</p> <p>水中では驚くほど身体が軽く関節の可動域も広がります。ウォーキングや筋トレも楽しく楽しみ、効果も実感できます。</p>	<p>木曜日 13:00~</p> <p>水中フィットネス(木)</p> <p>担当: 横山</p> <p>水中では驚くほど身体が軽く関節の可動域も広がります。ウォーキングや筋トレも楽しく楽しみ、効果も実感できます。</p>	<p>金曜日 ①10:45~ ②11:45~</p> <p>初級クロール①・②</p> <p>担当: ①望月②佐藤隆</p> <p>クロールに慣れてきた方向けのクラスです。25m泳げなくても大丈夫!!楽に長く泳げる事を目指します。</p>	<p>土曜日 13:00~</p> <p>4泳法</p> <p>担当: 佐藤隆</p> <p>泳法の基礎から始め、レッスンごろ少しずつレベルアップしていきます。クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの基本フォームを身につけます。</p>	<p>日曜日 11:00~</p> <p>クロール&エクササイズ</p> <p>担当: 佐藤隆</p> <p>水の特性を利用し、いろいろな運動でシェイプアップします。後半はクロールの初心者向けレッスンも行い、トータル的に身体を動かします。</p>
--	--	--	---	---	---

