

## 全身調整ボディメイクヨガ

火曜

9:30~10:20

参加費2,800円/月4回

定員  
10名

全身のゆがみを整え、身体機能向上を目指します。少人数でひとりひとりをサポートしながら、肩こり腰痛などの痛みを緩和させ快適に使える身体を作る、優しいボディメイクヨガです。気持ちよく身体を解しながら健康寿命を延ばしましょう！

講師: JUNKO



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット

## かんたんエアロ

火曜

10:40~11:30

参加費2,800円/月4回

定員  
10名

音楽に合わせて簡単な動きで身体を動かしていきます。気持ちよく身体を動かして、心身ともにリフレッシュ!!一緒に汗を流しませんか？

講師: 柳崎邦枝



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・上履きシューズ

## ウェーブストレッチ

※ウェーブリングは準備しております

火曜

13:10~14:00

参加費2,800円/月4回

定員  
15名

ウェーブリングを使い硬くなっている関節や筋肉にアプローチし、関節可動域を広げることで痛みを出にくい身体を作るエクササイズです。運動が苦手な方も運動効率を上げたい方にもおすすめです。

講師: 尾野藤真紀子



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はウェーブリング

## 健康トレーニング ~Hop・Step・Jump~

火曜

14:20~15:10

参加費2,800円/月4回

定員  
15名

今よりも軽やかに動ける健康な身体づくりを目標に、脳を刺激しながら有酸素運動とかんたん筋力トレーニングを行います。リズムにあわせて楽しみながら運動不足を解消しましょう！

講師: 佐藤 たつた



持ち物: 室内シューズ・運動できる服装・飲み物・タオル

## バランスボール

※バランスボールは準備しております

水曜

9:30~10:20

参加費2,800円/月4回

定員  
10名

おしゃべり出来る程度の有酸素運動により、身体が持つ本来の機能を目覚めさせます。体力づくりや姿勢改善自律神経を整える事を目的としたレッスンです。膝や腰への負担が少ないので、安心してご参加ください。

講師: 高井美里



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル

## 健康太極拳

水曜

10:40~12:10

参加費1,200円/月4回

定員  
20名

健康太極拳は技を競わずゆったり動く楊名時八段錦・太極拳です。年齢・経験を問わず、だれもが楽しみながら心も身体も無理なく健康へ導く太極拳。新しい健康習慣に、健康太極拳を取り入れてみませんか？

講師: 長谷博美



持ち物: 運動できる服装・飲み物・上履きシューズ

## ポールピラティス

※ストレッチポールは準備しております

隔週  
水曜

13:10~14:00

参加費2,000円/月2回

定員  
10名

「自己整体」ともいわれるピラティス。このクラスでは主にストレッチポールを使いながら、身体の余分な緊張を緩め正しい姿勢を維持するために必要な筋力を鍛えていきます。

講師: 下河理恵



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット

## 女性のための美姿勢ヨガ

水曜

14:20~15:10

参加費2,800円/月4回

定員  
20名

骨盤や身体のゆがみを整え、正しく筋肉をつける事で美しい姿勢を保ちます。若々しく、けがをしない又日常生活で疲れにくい身体作りを目的としています。

講師: JUNKO



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット

## リラックスヨガ

木曜

10:40~11:30

参加費2,800円/月4回

定員  
20名

日々の疲れを癒し、身体と心を整えるヨガ発祥の地インド伝統のヨガを体験しませんか？心落ち着く呼吸法を行い、深い呼吸に合わせながら筋肉の緊張をほぐすアーサナ(ポーズ)を丁寧に進行事で心身の穏やかさを取り戻していきます。

講師: YUKIMI



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット

## ピラティス

木曜

9:30~10:20

参加費2,800円/月4回

定員  
15名

深い呼吸とともに身体の余分な緊張を緩め、硬くなった筋肉をほぐしてから体幹を鍛えていきます。回数を重ねることで身体の歪みが調整され、見た目だけでなく疲れにくい身体になっていきます。未来の自分へ「健康貯金」始めましょう！

講師: 下河理恵



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット

# バレトン

金曜

10:00~10:50

参加費2,800円/月4回

定員  
20名

バレトンとはフィットネス・バレエ・ヨガの動きを用いた有酸素運動。血流アップ・骨の強化・筋力アップ・心肺機能向上・ストレス発散柔軟性アップ・脳機能向上など様々な効果が期待されます。

講師: 鏡味真由子



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル

# 大人のフラダンス

※バウスカートは準備しております

隔週  
金曜

11:10~12:40

参加費3,000円/月2回

定員  
15名

初めての方も、再チャレンジの方も一歩踏み出してみませんか？フラダンスは何歳になっても始められます。ハワイアンミュージックに癒されながら、1曲が踊れるようになった時の達成感をお仲間と共有しましょう！

講師: 榎原美紀



持ち物: 運動できる服装・飲み物・筆記用具

# 姿勢改善教室

金曜

13:10~14:00

参加費2,800円/月4回

定員  
15名

テニスボールやエクササイズボール・ストレッチボールを使い、コリをほくきれいな姿勢を維持するための体幹トレーニングを行うことで見た目だけではなく内臓機能向上も期待できます。

講師: 山内まさこ



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット

# 筋活エクササイズ

金曜

14:20~15:10

参加費2,800円/月4回

定員  
15名

ロコモティブシンドロームってご存じですか？「足の筋力強化を意識した筋力アップ」と「音楽に合わせて有酸素運動によるシェイプアップ」で、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。

講師: 山内まさこ



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・上履きシューズ

# キャンドルヨガ

隔週  
金曜

19:30~20:30

参加費2,000円/月2回

定員  
15名

ご要望が多い夜の時間帯のレッスンです。キャンドルの灯りを感じ非日常的な空間で、周りを気にせずリラックスしてヨガを行うことで副交感神経を優しく働かせ心をほくし身体を調整していきます。一緒にキャンドルヨガを楽しみませんか？

講師: JUNKO



持ち物: 飲み物・タオル・ある方はヨガマット

各種イベントレッスンを行っていきます  
詳しくはHPをご覧ください

## 関トレ

関節を動かして膝・腰・股関節痛を改善

不定期土曜日  
10:00~

## 夜バレトン

全米60万人が痩せたバレエメソッド!

毎月第2水曜日  
19:30~

## トレサポ

事前アンケートを基に全身自重トレーニングをサポート

不定期水曜日  
19:00~5名  
20:00~5名

## 健康教室に参加するには？

### STEP①

松平スポーツクラブの会員登録をします。

年会費: 高校生以上 1,500円 10月以降入会750円  
3歳以上中学生以下 1,000円 10月以降入会500円  
保険料: 3歳以上 1,200円 10月以降入会600円  
会員証: (Q-Pitto) 300円  
すべての会員様に保険(JSCC)の加入をお願いしています。  
松平体育館窓口にお越しください。

毎年4月更新

### STEP②

参加したい教室参加申込みをする。

※教室参加申込み書を記入し、申し込んでください。  
※参加費は、毎月第1レッスン日に窓口にてお支払いください。  
※教室の変更・退講は前月の20日までに窓口へお申し出ください。継続される方は、申告の必要はありません。

各教室1回限り500円にて  
体験教室開催



問合せ: 松平スポーツクラブ  
住所: 豊田市九久平町築場31番地25

(0565)58-4500