

硬式テニススクール(一般)振替可能健康教室

<h2>かんたんエアロ</h2> <p>火曜 10:40～11:30 参加費2,800円/月4回 定員10名</p> <p>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?</p> <p>講師: 柳崎邦枝</p>  <p>持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・上履きシューズ</p>	<h2>ウェーブストレッチ</h2> <p>※ウェーブリングは準備しております</p> <p>火曜 13:10～14:00 参加費2,800円/月4回 定員15名</p> <p>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や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。</p> <p>講師: 尾野藤真紀子</p>  <p>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</p>
<h2>バランスボール</h2> <p>※バランスボールは準備しております</p> <p>水曜 9:30～10:20 参加費2,800円/月4回 定員10名</p> <p>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。腰や膝への負担が少ないので、安心してご参加ください。</p> <p>講師: 高井美里</p>  <p>持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル</p>	<h2>女性のための美姿勢ヨガ</h2> <p>水曜 14:20～15:10 参加費2,800円/月4回 定員20名</p> <p>骨盤や身体の中がみを整え、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ない身体作りを目的としています。</p> <p>講師: JUNKO</p>  <p>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</p>
<h2>ピラティス</h2> <p>木曜 9:30～10:20 参加費2,800円/月4回 定員15名</p> <p>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!</p> <p>講師: 下河理恵</p>  <p>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</p>	<h2>リラックスヨガ</h2> <p>木曜 10:40～11:30 参加費2,800円/月4回 定員20名</p> <p>日々の疲れを癒し、身体と心を整えるヨガ実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)を丁寧にを行う事で心身の軽やかさを取り戻していきます。</p> <p>講師: YUKIMI</p>  <p>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</p>
<h2>バレトン</h2> <p>金曜 10:00～10:50 参加費2,800円/月4回 定員20名</p> <p>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・ストレッチ発散柔軟性アップ・脳機能向上など様々な効果が期待されます。</p> <p>講師: 鏡味真由子</p>  <p>持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル</p>	<h2>姿勢改善教室</h2> <p>金曜 13:10～14:00 参加費2,800円/月4回 定員15名</p> <p>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、ゴリをほぐし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。</p> <p>講師: 山内まさこ</p>  <p>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</p>

金曜19:30～のキャンドルヨガも2名様まで振替可能です。
定員数に限りがありますので体育館窓口又はお電話にてご予約下さい。
振替制度等の詳細は別紙スクールシステムのご案内をご覧ください。

TEL:0565-58-4500