

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
13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

硬式テニス
振替可能

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

硬式テニス
振替可能

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の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 たつま



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

硬式テニス
振替可能

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

13:00~13:50

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。身体が硬い方、運動が苦手な方も無理なく行えます。

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

硬式テニス
振替可能

水曜

14:20~15:10

参加費2,800円/月4回

定員
15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な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

硬式テニス
振替可能

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）を丁寧に行う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

硬式テニス
振替可能

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、正しい姿勢を保つための筋肉がつくので疲れにくい身体になっていきます。

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

バレトン

**硬式テニス
振替可能**

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。

持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル



講師: 鏡味真由子

姿勢改善教室

**硬式テニス
振替可能**

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。

持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はヨガマット



講師: 山内まさこ

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「音楽に合わせた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。

持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・上履きシューズ



講師: 山内まさこ

キャンドルヨガ

**硬式テニス
振替可能**

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ぐ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?

持ち物: 飲み物・タオル・ある方はヨガマット



講師: JUNKO

バレトン(夜レッスン)

水曜


20:00~20:50

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。夜レッスンは前後にボールリリースを行うのでさらに効果UP!

持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル



講師: 鏡味真由子

トレサポ

第3
火曜


1部19:00~19:50
2部20:00~20:50

参加費2,000円/月1回

定員
5名

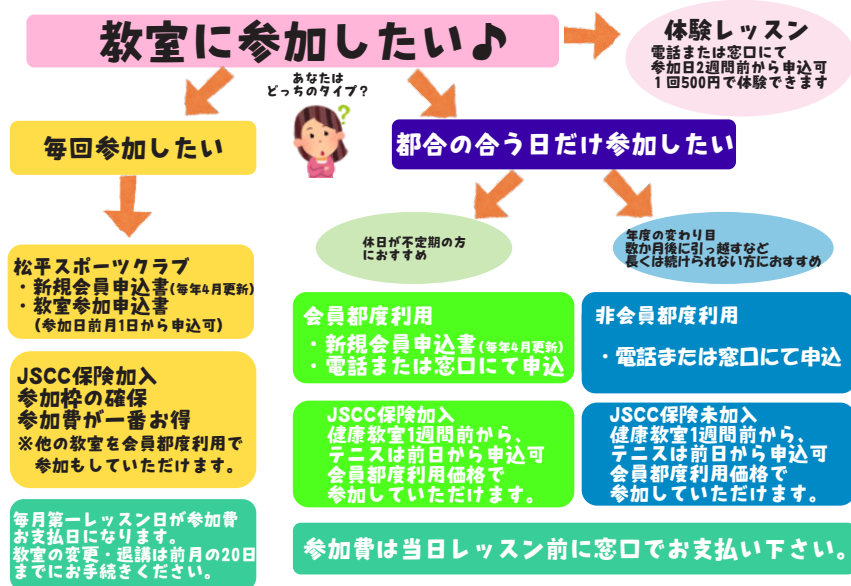
少人数制で自重トレーニングを個別にサポートします。自分に合ったトレーニングや正しいフォームを習得し、無理なく無駄なく安全にトレーニングできるようサポートします。

持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はヨガマット



講師: 佐藤たつみ

教室参加方法が選べるようになりました!



フォレスト
ヒルズ跡地
5番駐車場
集合

ノルディックウォーキング & ポールエクササイズ

第2日曜

10:00~11:30

参加費500円/1回
ポールレンタル300円/1回

定員
20名

**硬式テニス
振替可能**

フォレストヒルズ跡地の芝生広場でノルディックウォーキング & ポールエクササイズのレッスンをを行います。ノルディックウォーキングは「いつでもどこでも・何歳からでも始められる健康スポーツ」また、ポールを正しく使うことで普通のウォーキングよりエネルギー消費量20%UP!姿勢よく歩幅も広くなりいいことばかり! ポールエクササイズでは「一生自分の足で歩くための身体づくり」を行います。レンタルポールもあるので初めての方も安心してご参加ください!

持ち物: 運動できる服装・運動靴・飲み物・ある方はノルディックポール

**都度利用料金、システム詳細は松平スポーツクラブHP
又はお電話にてお問い合わせください**

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