

全身調整 ボディメイクヨガ

火曜 9:30～10:20 参加費3,200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

火曜 10:40～11:30 参加費3,200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

腸活骨盤エクササイズ

金曜 11:00～11:50 参加費3,200円/月4回 定員15名

骨盤周りの筋肉を正しく使って、腸や内臓の血流を良くし便秘解消・骨盤矯正を行います。

講師: 大石真子

持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル

骨盤矯正ボクササイズ

金曜 12:00～12:50 参加費3,200円/月4回 定員15名

骨盤周りほぐれ、股関節の動きや姿勢改善に効果大です！そして発汗することでストレス発散！気分もスッキリします。

講師: 大石真子

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3,200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3,200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 たつみ

持ち物: 室内シューズ・運動できる服装・飲み物・タオル

姿勢改善教室

金曜 13:10～14:00 参加費3,200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。

講師: 山内まさこ

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

かんたんステップ

金曜 14:20～15:10 参加費3,200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。

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

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揚名時八段錦・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

水曜 13:00～13:50 参加費4,000円/月4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

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？

講師: JUNKO

持ち物: 飲み物・タオル・ある方はヨガマット

ビギナーヨガ

隔週土曜 9:10～10:10 参加費3,000円/月2回 定員15名

呼吸の仕方、身体の使い方など基礎から行います。体が硬くて不安、運動不足や筋力が気になる方など、初心者にもオススメです。

講師: 神谷順子

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

女性のための美姿勢ヨガ

水曜 14:20～15:10 参加費3,200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

夜バレトン

水曜 19:45～20:35 参加費3,200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

メンズヨガ

隔週木曜 19:30～20:45 参加費3,000円/月2回 定員5名

筋肉の力を緩めて心身をリラックスさせるので、ストレス軽減の効果がります。毎日が忙しい方や眠れない方、心を落ち着かせたい方にオススメです。少人数制の男性限定ヨガです。

講師: 神谷順子

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

ノルディックウォーキング & ポールエクササイズ

月1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

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！

講師: フォレストヒルズ跡地5番駐車場集合

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

ピラティス

木曜 9:30～10:20 参加費3,200円/月4回 定員17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

リラックスヨガ

木曜 10:40～11:30 参加費3,200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

【松平スポーツクラブ会員費】※年会費および保険料は毎年4月に更新となります。

年会費	高校生以上	1,500円 (10月～入会される場合750円)
	3歳～中学生	1,000円 (10月～入会される場合500円)
保険料	3歳以上	1,200円 (10月～入会される場合600円)
	3歳以上	300円 (紛失時再発行手数料300円)
Q-Pitto(会員証)		

※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 ☎(0565)58-4500
住所: 豊田市九久平町築場31番地25