松平SC一般向け健康教室

2026.8月～

※各教室１回のみ体験可能です。体験料は各教室の１回分のレッスン料になります。
例）免疫力UPヨガ８００円/ポールピラティス１，０００円/ビギナーヨガ１，５００円

免疫力UPヨガ

火曜 | 9:30～10:20 | 参加費3,200円/月4回 | 定員15名

瞑想で始まり丁寧に全身を解し巡りを良くすることで身体が楽になり免疫力を上げていきます。無理はしません若返り効果も期待できます。一緒に楽しみながらヨガをしませんか！

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？

持ち物：運動できる服装・飲み物・タオル・上履きシューズ

整う"身"呼吸ラボ

火曜 | 13:10～14:10 | 参加費4,000円/月4回 | 定員15名

ウェーブリングやtotoBOを使って、身体のねじれやコリを優しくほぐし、骨格や関節を本来の動きへ整えます。正しい姿勢と深い呼吸を身につけることで、疲れにくく動きやすい身体づくりをサポート。
「鍛える運動」ではなく「整える運動」を楽しむ教室です。

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

リフレッシュダンス

火曜 | 19:50～20:50 | 参加費4,000円/月4回 | 定員15名

様々なアーティストの曲に合わせて楽しく踊るクラスです。
大好きなあのアーティストになりきって一緒に楽しく踊りましょう♪
仕事終わりや部活後に心も体もリフレッシュ！

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 | 10:20～11:50 | 参加費2,000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？

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。

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。※女性対象

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

夜バレトン

水曜 | 19:50～20:50 | 参加費4,000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

ピラティス

木曜 | 9:30～10:20 | 参加費3,200円/月4回 | 定員20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。

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

リラックスヨガ

木曜 | 11:00～11:50 | 参加費3,200円/月4回 | 定員20名

初めての方でも安心して心身をゆるめられるヨガ。
呼吸が深まり、終わるころには軽さと穏やかさが広がります。
ヨガを通して自分を自分で健康にできる力が育つ時間を
楽しみにしていてください♪

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

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

骨盤が正しい位置にない状態で、運動やウォーキングを続けて行くとどうなるでしょうか？骨盤周りの筋肉を正しく使って位置を整えるストレッチ、支える筋力のトレーニングをマットの上で行います！

持ち物：運動できる服装・飲み物・タオル

ゆるボクエアロ

金曜 | 10:00～10:50 | 参加費3,200円/月4回 | 定員15名

骨盤周りがほぐれ、股関節の動きや姿勢改善に効果大です。
エアロビクスにボクシングの動きを取り入れた燃焼系エクササイズです。
発汗することでストレス発散！気分もスッキリします。

持ち物：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・ストレッチポールを使い、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

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

ステップ台を使った踏み台昇降運動を音楽に合わせて行います。
有酸素運動による全身運動（エクササイズ）と、骨や関節・筋肉といった運動器の機能アップ・筋力強化を意識した運動（トレーニング）です。“筋力アップ”と“シェイプアップ”で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

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？

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

ヨガ初心者向けクラスです。
呼吸の仕方、足の使い方など基礎から行います。
激しい運動は苦手、身体が固い、興味はあるけど自信ない、
ヨガの経験がなくても大丈夫。練習して失敗しながら楽しく学べます。

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

ジャズダンス 中級

※小学4年～高校生

火曜 | 18:10～19:40 | 参加費4,000円/月4回 | 定員15名

バラード曲などに合わせ、全身で伸びやかに美しさを表現しましょう♪
ターンやジャンプ、足を上げるなど、ダイナミックで目を引くダンスです。
ストレッチから丁寧に進めていきます！
基礎のレベルアップや、テクニックにも挑戦していくクラスです。

持ち物：運動できる服装・飲み物・タオル

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！

松平体育館玄関前集合

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

【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	1,400円 （10月～入会される場合700円）
Q-Pitto（会員証）	3歳以上	300円 （紛失時再発行手数料300円）

※会員参加費を記載しています
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下さい

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