

# ◆ 2024年度 第3期 スポーツ教室 ◆

HPから申込可能

|                                 |             |                                       |  |             |   |
|---------------------------------|-------------|---------------------------------------|--|-------------|---|
| ストレッチ&ヨガ<br>【定員 40名】            | 9:30~10:30  | 12回                                   | 会場 402                                   | 受講料 10,200円 | 高溝 美和子 (ヨガインストラクター)<br>身体をほぐし歪みを矯正する運動と、筋力を強化する運動を組み合わせ、バランスのとれた身体を作りましょう。  |
|                                 | 月           | 12月 2, 9, 16, 23<br>2月 3, 10, 17      | 1月 6, 20, 27<br>3月 3, 10 (予備日 3/17)      |             |   |
| エアロビシェイプ<br>【定員 40名】            | 10:45~11:45 | 12回                                   | 会場 402                                   | 受講料 10,200円 | 日置 由紀子 (スポーツインストラクター)<br>エアロビクスと軽いトレーニングで持久力をつけましょう。有酸素運動で体温を上げ、体脂肪を燃焼します。また呼吸循環器系の機能向上も期待できます。ゆっくり進めていきますので、初心者の方も安心して参加いただけます。        |
|                                 | 月           | 12月 2, 9, 16, 23<br>2月 3, 10, 17      | 1月 6, 20, 27<br>3月 3, 10<br>(予備日 3/17)   |             |   |
| 気功太極拳・火曜日<br>【定員 40名】           | 9:30~10:30  | 12回                                   | 会場 402                                   | 受講料 10,200円 | 松島 駒樹 (中国武術六段 飛凰会代表)<br>静かで柔らかな動きで、年齢を問わず、だれでも、いつでも、どこでもできるのが魅力です。二十四式太極拳を講師が楽しく&わかりやすく指導します。   |
|                                 | 火           | 12月 10, 17, 24<br>2月 4, 18, 25        | 1月 7, 14, 21, 28<br>3月 4, 11 (予備日 3/18)  |             |   |
| ヨーガ<br>【定員 40名】                 | 13:30~14:45 | 12回                                   | 会場 402                                   | 受講料 10,200円 | 剣持 和子 (ヨーガインストラクター)<br>古い歴史をもつヨーガは、人気の健康法です。太陽礼拝、さまざまなポーズや呼吸法の練習、瞑想などを繰り返し、自分自身と向きあい、自分らしく生きることを追求していきます。                               |
|                                 | 火           | 12月 3, 10, 17, 24<br>2月 4, 18, 25     | 1月 7, 14, 21, 28<br>3月 4 (予備日 3/11)      |             |   |
| 脳トレ&筋トレ教室<br>【定員 25名】           | 9:30~10:30  | 12回                                   | 会場 202                                   | 受講料 10,200円 | 上野 浩一 (リープスポーツクラブ代表)<br>脳と筋肉の連動性を促し、姿勢を保つために必要な筋力向上をめざします。前半は椅子を使い下肢ストレッチ・腹筋運動・肩甲骨ほぐし・スクワット、後半はウォーキングなどを行います。60代からの一生涯の運動としておすすめします。    |
|                                 | 水           | 12月 4, 11, 18<br>2月 5, 12, 19, 26     | 1月 8, 15, 22, 29<br>3月 5 (予備日 3/12)      |             |   |
| ピラティス<br>【定員 25名】               | 10:45~11:45 | 12回                                   | 会場 203                                   | 受講料 10,200円 | 三上 香淑 (フィットネスインストラクター)<br>日頃無意識に動かしている身体の偏りや歪みを体幹から修正し安定させます。身体の軸を整えることで手足をしなやかな動きに導き、腰痛、肩こりの症状も改善していきます。                               |
|                                 | 水           | 12月 4, 11, 18<br>2月 5, 12, 19, 26     | 1月 8, 15, 22, 29<br>3月 5 (予備日 3/12)      |             |   |
| 気功太極拳・水曜日<br>【定員 40名】           | 13:30~14:45 | 12回                                   | 会場 402                                   | 受講料 10,200円 | 富樫 百合子 (日本健康太極拳協会 師範)<br>呼吸法による医療体術といえる太極拳。ゆっくり動くことで筋力・体力が向上します。また、内臓を強化し免疫力を上げる効果もあります。その人にとって「いい加減が、良い加減」をモットーに。                      |
|                                 | 水           | 12月 4, 11, 18<br>2月 5, 12, 19, 26     | 1月 8, 15, 22, 29<br>3月 5 (予備日 3/12)      |             |   |
| ストレッチ健康体操<br>【定員 40名】           | 15:00~16:00 | 12回                                   | 会場 402                                   | 受講料 10,200円 | 澤井 純子 (健康運動指導士)<br>ストレッチと基本的な健康体操で身体の凝りをほぐします。正しい姿勢を学び、ソフティボールを使い筋力もつけます。肩こり解消・腰痛予防にもなります。  |
|                                 | 水           | 12月 4, 11, 18<br>2月 5, 12, 19, 26     | 1月 8, 15, 22, 29<br>3月 5 (予備日 3/12)      |             |   |
| 筋力アップ<br>トレーニング<br>【定員 40名】     | 9:15~10:15  | 11回                                   | 会場 402                                   | 受講料 9,350円  | 大原 はじめ (現役プロレスラー)<br>若い方もシニアの方にも効果的な筋肉作りのトレーニング。食生活の秘訣を、調理師でもある講師がやさしく伝授します。講師自身の介護の経験を生かし、いつまでも元気に歩ける身体作りを指導します。自分のペースで無理なく筋力アップしましょう。 |
|                                 | 木           | 12月 5, 12, 19<br>2月 6, 13, 27         | 1月 9, 16, 23, 30<br>3月 6 (予備日 3/13)      |             |   |
| たのしいフラダンス<br>【定員 25名】           | 9:45~10:45  | 12回                                   | 会場 203                                   | 受講料 10,200円 | カアラエラニ クミコ (フラハラウ オカラニマハナ主宰)<br>フラダンスは、曲のリズムを刻む複数の“ステップ”と歌詩のことばを示す“ハンドモーション”を使ってその曲に込められた感情や情景を表現し、伝えるための踊りです。                          |
|                                 | 木           | 12月 5, 12, 19<br>2月 6, 13, 20, 27     | 1月 9, 16, 23, 30<br>3月 6 (予備日 3/13)      |             |   |
| おとなバレエ<br>【初心者・初級者】<br>【定員 30名】 | 10:35~11:45 | 10回                                   | 会場 402                                   | 受講料 8,500円  | 澤井 秀幸 ((社)日本バレエ協会員)<br>伝統あるバレエの理論で美しい姿勢と優雅な動きを手に入れましょう。バレエはダンスの基本と言われ、音楽に合わせた振り付けが楽しめます。バレエの動きを楽しく学んでいきます。                              |
|                                 | 木           | 1月 9, 16, 23, 30<br>3月 6, 13 (予備日 なし) | 2月 6, 13, 20, 27                         |             |   |
| リンパと練功<br>【定員 40名】              | 15:30~16:30 | 6回                                    | 会場 402                                   | 受講料 5,100円  | 富樫 百合子 (日本健康太極拳協会 師範)<br>練功(十八法の気功)は老若男女問わず気軽にできる、リラックス効果のある呼吸体操です。リンパストレッチと練功で新陳代謝を活性化し、体の内側から元気になりましょう。                               |
|                                 | 木           | 12月 19<br>2月 6, 20                    | 1月 16, 30<br>3月 6 (予備日 なし)               |             |   |
| ZUMBA<br>【定員 40名】               | 9:30~10:30  | 11回                                   | 会場 402                                   | 受講料 9,350円  | 東矢 修子 (フィットネスインストラクター)<br>ズンバはラテン系の音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費します。ラテンのリズムに身を任せて楽しみましょう！                                   |
|                                 | 金           | 12月 13, 20<br>2月 7, 14, 21            | 1月 10, 17, 24, 31<br>3月 7, 14 (予備日 3/21) |             |   |
| 体幹Up<br>ストレッチ体操<br>【定員 40名】     | 10:50~11:50 | 12回                                   | 会場 402                                   | 受講料 10,200円 | 澤井 純子 (健康運動指導士)<br>体幹とは身体のある中心にある筋肉で、鍛えることにより身体の歪みが取れ、姿勢が良くなります。体幹を意識した体操とストレッチで、肩こりや首の疲れを軽減し腰痛を予防します。                                  |
|                                 | 金           | 12月 6, 13, 20<br>2月 7, 14, 21         | 1月 10, 17, 24, 31<br>3月 7, 14 (予備日 3/21) |             |   |
| りらくすストレッチ<br>【定員 25名】           | 13:30~14:30 | 4回                                    | 会場 203                                   | 受講料 3,400円  | 高溝 美和子 (ヨガインストラクター)<br>思い切り身体を伸ばします。年齢と共にカチコチに固くなっていく身体を、縦に横に伸ばします。それから身体をゆるめます。日頃の緊張から身体をほぐし、ストレスから解放されましょう。                           |
|                                 | 金           | 12月 13<br>2月 14 (予備日 3/14)            | 1月 10, 24                                |             |   |

## ★ 特別教室 ★

【気軽にスポーツ教室を体験していただける、導入教室です】

|                         |             |                                     |                             |            |  |
|-------------------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------|--|
| ボクサ de エクサ<br>【定員40名】   | 15:30~16:30 | 7回                                  | 会場 402                      | 受講料 5,950円 | 遠藤 昌彦 (フィットネスインストラクター)<br>ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動のエクササイズです。年齢・性別を問わず、音楽に合わせてご自分のペースで楽しみながらストレスを発散し、健康な心と身体を手に入れましょう！ |
|                         | 火           | 12月 3, 17<br>2月 4, 18               | 1月 7, 21<br>3月 4 (予備日 3/18) |            |  |
| 気功太極拳・基礎<br>【定員40名】     | 10:45~11:45 | 5回                                  | 会場 402                      | 受講料 4,250円 | 松島 駒樹 (中国武術六段 飛凰会代表)<br>八式太極拳の型を基本から身に付けていただく初心者向けの教室です。深く呼吸をしながら、ゆっくりと柔らかな動きで上半身と下半身一体の体幹を作り出し健康増進をめざします。       |
|                         | 火           | 2月 4, 18, 25<br>3月 4, 11 (予備日 3/18) |                             |            |  |
| バランス・エクササイズ<br>【定員 25名】 | 14:45~15:45 | 4回                                  | 会場 203                      | 受講料 3,400円 | 日置 由紀子 (スポーツインストラクター)<br>身体の左右のバランスを整える動きをメインに行うクラスです。音楽に合わせてシンプルな有酸素運動を行い、軽い負荷をかけながらインナーマッスルを鍛え全身のバランスを整えましょう！  |
|                         | 金           | 12月 13<br>2月 14 (予備日 3/14)          | 1月 10, 24                   |            |  |