

平成 29 年度 大森スポーツセンター  
 〈トレーニングルーム各種教室〉

【公募】 がっつりコース (全 10 回) ◆4,000 円 (初回一括払い)

| 教室名         | 曜日 | 時間          | 対象      | 内容   |
|-------------|----|-------------|---------|--|
| ソフトエアロ      | 火  | 10:00~11:00 | 15 歳以上  | エアロビクスの基本動作を行います。<br>初めての方でもやさしくできる教室です。                     |
| シェイプアップエアロⅠ | 木  | 10:00~11:15 | 15~59 歳 | いろいろなバリエーションのステップと動きで、全身をしっかり動かします。<br>脂肪燃焼とストレス解消に最適です。     |
| 筋トレ・で・スリム   | 木  | 14:30~15:45 | 15~59 歳 | バランスボール、ソフトダンベルなどを使用しながら、音楽に合わせてトレーニング。<br>スタミナアップにも効果があります。 |
| シェイプアップエアロⅡ | 金  | 10:00~11:15 | 15~59 歳 | いろいろなバリエーションのステップと動きで、全身をしっかり動かします。<br>脂肪燃焼とストレス解消に最適です。     |

【公募】 いきいきコース (全 10 回) ◆4,000 円 (初回一括払い)

| 教室名       | 曜日 | 時間          | 対象     | 内容   |
|-----------|----|-------------|--------|--|
| 健康マット体操   | 月  | 14:00~15:00 | 60 歳以上 | マットの上でヨガブロックやボールを使い、全身を動かしながら筋肉を目覚めさせます。<br>立つ・座る・寝ることがスムーズにできる方なら、無理なくできます。 |
| いきいき体操    | 火  | 14:00~15:15 | 60 歳以上 | 転倒予防・筋力向上など、やさしくできる簡単な体操を行います。<br>将来の介護予防を目的としたトレーニング教室です。                   |
| はつらつリズム体操 | 水  | 15:00~16:00 | 60 歳以上 | セルフマッサージで血流を良くしたあと、簡単なリズム体操で楽しく体を動かします。<br>基礎体力づくりやリズム感が養えます。                |
| リズム・で・筋トレ | 木  | 13:00~14:00 | 60 歳以上 | イスに座りながら行う体操や、リズムに合わせたステップ台(踏み台)運動も行います。<br>さらなる基礎体力のアップを目指します。              |
| 足腰元気体操    | 金  | 14:00~15:15 | 60 歳以上 | 立位やイスに座っての運動で足腰の筋力アップを図り、身体機能の向上と転倒を予防します。<br>さらなる筋力の向上を目指します。               |

※がっつりコース・いきいきコースの中から 1 つ選択

【公募】 ゆったりコース (全 8 回) ◆4,000 円 (初回一括払い) ◎リフレッシュヨガ 90 分のみ 4,500 円 (初回一括払い)

| 教室名           | 曜日 | 時間                    | 対象     | 内容   |
|---------------|----|-----------------------|--------|--|
| リフレッシュヨガ 90 分 | 火  | 9:30~11:00<br>健康体育室 C | 15 歳以上 | ストレスを解消して、内面からも美しいスタイルを目指します。<br>ヨガを経験された方が対象です。   |
| かんたんヨガ        | 火  | 11:30~12:30           | 15 歳以上 | 基本のポーズを中心に行い、心身共にリフレッシュ。<br>初めての方でも気軽に参加できます。      |
| 太極拳           | 水  | 9:45~10:45<br>健康体育室 B | 15 歳以上 | 太極拳の入門から行い、少しずつレベルアップしていきます。<br>24 式を目指します。        |
| 優雅なフラダンス      | 木  | 9:45~10:45<br>健康体育室 C | 15 歳以上 | ハワイアンに合わせて、ゆったりとした気分で身体を動かします。<br>身も心も癒されるひと時をどうぞ。 |

※がっつりコース・いきいきコースと併せて申し込み可

【公募】 ベビーコース ◆1 回 600 円

| 教室名           | 曜日 | 時間                     | 対象             | 内容  |
|---------------|----|------------------------|----------------|---|
| ベビーとママのすくすく体操 | 月  | 10:00~10:50<br>健康体育室 C | 3 か月~<br>1 歳未満 | お子さんとふれあい遊びをしながら、親子のコミュニケーションを図ります。<br>ママの体力アップやリフレッシュもしていきます。                  |
| チャレンジ親子体操     | 月  | 11:00~11:50<br>健康体育室 C | 2~3 歳          | あいさつや順番など社会的ルールを覚えながら、様々な道具を使ってお子さんの運動<br>能力や体力を高めることを目的とします。いろんなことにチャレンジしてみよう! |
| なかよし親子体操      | 木  | 11:00~11:50<br>健康体育室 C | 1~2 歳          | いろいろな道具を使いながら、親子で楽しく身体を動かします。<br>遊びを通して、体の使い方を覚えていきます。                          |

※お子さま 1 人につき保護者 1 人同伴

【自由】 当日参加コース ◆1 回 500 円

| 教室名         | 曜日 | 時間          | 対象             | 内容   |
|-------------|----|-------------|----------------|--|
| ピラティス       | 火  | 19:00~20:00 | 15 歳以上         | 体の中心にあるコアの筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら様々なエクササイズを行い、<br>からだ全体のバランスを整えます。                         |
| やさしいヨガ      | 水  | 10:00~11:00 | 15 歳以上         | 呼吸を意識することで心も体もリラックス。<br>初心者からでも始められます。   |
| ストレッチ&筋トレ   | 水  | 13:30~14:30 | おおむね<br>60 歳以上 | ストレッチや体操をメインに、ダンベルやボールなどを使い筋力トレーニングも行います。<br>ストレッチと筋力トレーニングのシンプルな教室です。これから体力をつけたい方はぜひ。 |
| 仕事帰りのヨガ     | 木  | 19:00~20:00 | 15 歳以上         | 心身のリラクゼーションやリフレッシュを図りながら身体をリセットします。<br>いろいろな動きをすることで、新陳代謝を高めます。                        |
| スーパーボディシェイプ | 土  | 14:00~15:00 | 15 歳以上         | ダンベルやボールなどを使った筋トレや有酸素運動など、なんでもありのエクササイズ。<br>バラエティ豊かなトレーニングで、キレイのあるボディを目指しませんか?         |
| ボクシングエクササイズ | 日  | 14:00~15:00 | 15 歳以上         | 音楽に合わせて、パンチやキックを組み合わせたエクササイズです。<br>シェイプアップ&ストレス解消に。                                    |

※教室開始から 10 分経過後の参加はできません。

※教室開始 30 分前から受付 (先着 30 名)