

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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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 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。 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。 初めての方でも気軽に参加できます。
太極拳	水	9:45~10:45 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。 24 式を目指します。
優雅なフラダンス	木	9:45~10:45 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。 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 健康体育室 C	3 か月~ 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。 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 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 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 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。 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、 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。 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 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。 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。 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。 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。 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)