

**2019 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内容〉**

【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	イスに座った体操やストレッチを行った後、簡単なリズム運動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、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、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
ベビーとママのリフレッシュ体操	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。ヨガの動きを取り入れながらママの体力アップやリフレッシュをしていきます。
なかよし親子体操	月	11:00~11:50 健康体育室 C	歩行可能な 1~2 歳	リズム体操をしたり、ボールやフープを使って遊びながら親子で楽しく身体を動かします。
チャレンジ親子体操	木	11:00~11:50 健康体育室 C	2~3 歳	いろいろな運動を行うことで身体の使い方を覚えたり、体力を高めることを目的とします。あいさつや順番など社会的ルールも身につきます。

※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
ストレッチ&筋トレ (月)	月	10:00~11:00	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。
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エクササイズを行います。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)	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。
ベーシックエアロ	金	19:00~20:00	15 歳以上	エアロビクスの基本的な動きを行います。テンポのいい曲で楽しく身体を動かしましょう。脂肪燃焼やボディシェイプに最適です。
ステップエアロ	土	14:00~15:00	15 歳以上	ステップ台を使った昇降運動を音楽に合わせて行います。脂肪燃焼しながら下半身の強化も。いろんな動きを取り入れるので頭の体操にもなります。少しハードに動きたい方におススメ。
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。

※すべての教室において、開始から 10 分後以降の参加はできません。

※教室開始 30 分前から受付 (先着 30 名)

※日程は都合により変更・中止する場合があります。