

令和6年度 大森スポーツセンター
 〈スポーツ教室 教室内容〉

【公募】がっつりコース（全10回） 定員各24人 ◆5,000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	9:30~10:30	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。
筋トレ・で・スリム	木	14:30~15:30	15歳以上	自体重の筋トレをメインに行い、ソフトダンベルなどのアイテムも使いながら、トータルに筋力トレーニングを行います。全身の筋肉を刺激し、代謝アップを図ります。
シェイプアップエアロ	金	9:30~10:30	15歳以上	いろいろなバリエーションのステップで発汗を促し、どんどん脂肪を燃焼していきます。運動量も多く、日ごろからアクティブに動いている方におススメ。中上級者向けです！

【公募】いきいきコース（全10回） 定員各24人 ◆5,000円（初回一括払い）

教室名	運動強度	曜日	時間	対象	内容
ストレッチ&軽体操	★ (弱)	月	9:30~10:30	60歳以上	軽体操で全身の血流を促し、ストレッチで心地よく筋肉を伸ばし、日常生活でも軽やかに動かせるからだづくりを目的とします。
健康マット体操	★★ (中)	月	14:30~15:30	60歳以上	マットの上でボールなどのアイテムなどを使いながら、立位や座位などの姿勢で全身を動かします。立つ・座る・寝ることがスムーズに行なえる方におススメ。
いきいき体操	★★ (弱+)	火	14:30~15:30	60歳以上	イスに座って簡単にできる体操を行います。ウォーミングアップを行った後は、軽い筋トレやボールなどを使った運動を行います。音楽に合わせて座りながらできる足踏み運動も行います。
さわやかリズム体操	★★★ (強)	水	9:30~10:30	60歳以上	足腰をしっかり使いながらリズム体操をメインに行います。自体重などの筋トレも組み合わせ、心肺機能と筋力アップを図ります。
お気軽健康体操	★★ (弱+)	水	14:30~15:30	60歳以上	イスに座って家でも気軽にできる体操を行います。指先を動かしたり、軽い筋トレを行ったりからだのすみずみまで動かします。転倒予防や介護予防を目的とします。
足腰元気体操	★ (弱)	金	14:30~15:30	60歳以上	イスに座って簡単にできる軽体操を行います。関節の可動域が広がり、からだをスムーズに動かせるようになります。座りながら行うリズム体操も取り入れ、楽しく運動することができます。

★印は運動強度の目安としてご覧ください

【公募】ゆったりコース（全8回） 定員各24人 ◆4,000円（初回一括払い）

教室名	曜日	時間	対象	内容
かんたんヨガ	火	9:30~10:30 健康体育室C	15歳以上	基本のポーズを中心に展開していきます。初めての方でもマイペースで行えます。深い呼吸をすることで、こころとからだのバランスを整えます。
太極拳	水	9:30~10:30 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式を目標に進めていきます。
優雅なフラダンス	木	9:30~10:30 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からだを動かします。身も心も癒される優雅なひと時をどうぞ。

【公募】幼児コース（全8回） 定員各12人 ◆1回1,000円（毎回当日払い）

教室名	曜日	時間	対象	内容
幼児体操（年少・年中）	水	15:00~15:50 健康体育室C	年少・年中 (3~5歳)	幼児期に様々な運動を経験することは、運動神経の働きを高めます。鉄棒・跳び箱・マット運動などの技術を修得することを目標にしながら、友達との協調性や社会性など集団意識も学ぶことができます。
幼児体操（年長）	水	16:00~16:50 健康体育室C	年長 (5~6歳)	

【公募】ベビーコース（全8回） 定員各14組 ◆1回600円（毎回当日払い）

教室名	曜日	時間	対象	内容
ふれあい運動遊び	月	9:30~10:20 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あそびながら親子で楽しく身体を動かします。
親子運動遊び	月	10:50~11:40 健康体育室C	2~3歳	いろいろな運動を行うことでからだ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。

【当日】当日参加コース 定員各20~24人 ◆1回500円（毎回当日払い）

教室名	曜日	時間	対象	内容
ボディケアリセット(24人)	火	19:00~20:00	15歳以上	ストレッチや簡単なトレーニングの組み合わせで身体をリセットしていきます。ゆったりとした空間で、日々の疲れや慢性的な歪みを整えていきます。
ろっ骨エクササイズカキラ(24人)	金	19:00~20:00	15歳以上	関節を整えることで姿勢改善や腰痛、肩こり軽減します。代謝が上がることで冷え性やむくみの改善にも効果的です。頑張らない有酸素運動でリフレッシュ！
チャレンジステップ(20人)	土	9:30~10:30	15歳以上	音楽と一緒にステップ台を使って楽しく昇降運動を行います。脂肪燃焼しながら下半身の強化も。少しハードに動きたい方におススメ。かんたんなステップの組み合わせから徐々に展開していきます。
ボクシングエクササイズ(24人)	日	9:30~10:30	15歳以上	ノリのいい音楽で、ボクシングのパンチやキックを組み合わせたエクササイズです。シェイプアップやストレス解消に！

【注意事項】

- ・ベビーコースは、お子さま1人につき保護者1人同伴（妊婦の方や、兄弟・姉妹を連れての参加はできません）
- ・すべての教室において（運動の安全上）、開始から10分後以降の参加はできません
- ・日程は都合により変更・中止する場合があります
- ・室内シューズと運動のできる服装をご持参ください
- ・初回一括払いの教室において、チケット購入後の返金はできません