

令和2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) ◆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。
美・Body	木	10:00~11:15	15歳以上	ダンベルなどのアイテムを使って、筋トレと有酸素運動をテンポよく行います。全身の筋肉を動かすことで効率よく脂肪を燃焼し、身も心もすっきりと！目指せ美Body！
筋トレ・で・スリム	木	14:30~15:45	15歳以上	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	金	10:00~11:15	15歳以上	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】幼児コース (全8回) ◆8,000円 (初回一括払い)

教室名	曜日	時間	対象	内容
幼児体操(年少)	水	15:00~15:50 健康体育室C	4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。ボールやフープを使ったり、マット運動、鉄棒、跳び箱などを通して、心も身体もコントロールしながら体力も高めます。友達との協調性、社会性など集団意識も学ぶことができます。
幼児体操(年中・年長)	水	16:00~16:50 健康体育室C	5~6歳の未就学児	

【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。
※日程は都合により変更・中止する場合があります。

※教室開始30分前から受付(先着30名)