

# 健康増進教室のご案内

会場:3階 JOYスタジオ

曜日	レッスン名	時間	担当	内容	定員
火	【初級】 エアロビクス	11:00~12:00	黒川	基本のステップから徐々に変化させていく初心者向けのコースです。	25名
	<i>New!</i> ピラティス	14:30~15:30	ナギサ	普段なかなか使わない体の奥の筋肉(インナーマッスル)を強化するエクササイズ。体の歪み改善、しなやかな美Bodyを目指す方にオススメ!	20名
水	ZUMBA(ズンバ)	セントラルスポーツ提携教室 10:00~10:50	熊谷	ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能の向上や、脂肪燃焼、主要な筋肉の強化などが期待できます。	20名
	【中級】 エアロビクス	11:00~12:00	矢野	シェイプアップ効果のある、満足度たっぷりのクラスです。	25名
	ヨガ	13:00~14:00	矢野	ピラティスを取り入れたヨガです。初心者からご利用下さい♪	20名
	【中級】 エアロビクス	19:00~20:00	中野	基本的な動作を身に付けます。脂肪を効果的に燃やせる強度です。	25名
木	バレトン	11:00~12:00	花岡	フィットネス、バレエ、ヨガの動きをシンプルな形で提供!裸足で行うため安定性を高められます。レベルを問わずどなたでもご参加頂ける教室です!	25名
	ヨガ	13:00~14:00	増田	今人気のヨガ。引き締め効果もあり、心と体をリフレッシュ!	29名
	インナーマッスル& コアトレーニング	19:00~20:00	黒川	筋強化・柔軟性アップ・バランス感覚を身に付けていけるレッスンです。楽しみながらボディシェイプしましょう!	25名
金	【中級】 エアロビクス	11:00~12:00	萩原	易しい動きを徐々に変化させながら最後はダイナミックに動きます。	25名
	<i>New!</i> ZUMBA(ズンバ)	セントラルスポーツ提携教室 12:30~13:20	赤津	南米生まれのダンスエクササイズ!楽しく体を動かすことでシェイプアップやダイエットをしたい方などにオススメです!	20名
	<i>New!</i> ファイティングコア	セントラルスポーツ提携教室 13:40~14:30	赤津	格闘動作とコアトレーニングの融合プログラム!「格闘動作」で敏捷性やバランス力を、「コアパート」で筋力や体幹の使い方を養います。	20名
	ボクシング エクササイズ	19:00~20:00	(吉田やよい) YAYOI	前半は簡単なボクシングの動きで筋力・シェイプアップ。後半は太極拳をベースとした動きでリラクゼーション効果や、免疫力アップ!	25名
土	【中級】 エアロビクス	11:00~12:00	加藤	音楽を楽しみながら、みんなで大笑いして1時間すごしましょう!	25名

会場:7階 多目的室1

金	機能回復 らくらく体操	13:00~14:00	萩原	リラックスして筋肉を緩めて可動域を広げ、肩こり・腰痛などの痛み の改善に効果的。	18名
---	----------------	-------------	----	---	-----

○料金は**1レッスン 500円**(レッスンと合わせて2時間まで、3階フィットネスジムもご利用頂けます)

○ご利用は**15歳以上**となります。

○先着順で定員になり次第締め切らせて頂きます(予約は行っておりません)。3階の券売機にてお買い求め下さい。