

教室NO	教室名	内容	曜日	時間	11月				12月				1月				場所				
F01	あさヨガ	朝一番、睡眠中に溜まってしまった下半身の代謝を促し、内臓を活動モード。背骨を伸ばし、腹を閉じ呼吸をスムーズにし、気持ちよく1日をスタートしましょう。	月	9:00~9:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	第2小体育室				
F02	ママヨガ※2歳迄の赤ちゃん連れ可	赤ちゃんを連れてこれるマックスです。体を動かして心身をスッキリさせましょう。※赤ちゃんは指導対象ではありません。		10:00~10:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	第2小体育室				
P03	レディーススイム①※女性限定	水慣れ水中運動の基本から始め、クロール25m完泳を目標とするクラスです。		10:10~10:55	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	プール				
P04	レディーススイム②※女性限定	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法取得を目標とします。		11:10~11:55	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	プール				
F05	ハレトンベーシック	バレエ・ヨガの動作を気軽に楽しみながら、下半身をシェイプするクラスです。 バランス・柔軟性・筋持久力を向上させます。		11:15~12:00	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	第2小体育室				
F06	ピラティスストレッチ	ピラティスとストレッチを行い、身体の歪みを整え身体の不調の改善を目指します。		14:15~15:00	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	第2小体育室				
F07	はじめてのフラダンス	初心者のために基本的なステップを説明しながら、ゆっくりと進むクラスです。初心者の方だけでなく、もう一歩ステップを飛躍したい方にもおすすめです。		15:15~16:00	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	第2小体育室				
F08	やさしいピラティス	運動経験がない方、肩こり・腰痛に悩んでいる方におすすめです。		18:00~18:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	第2武道場				
F09	ビューティーピラティス①	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディラインを目指しましょう。より身体の変化を感じたい方におすすめです。		19:00~19:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	第2武道場				
中止	ビューティーピラティス②	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディラインを目指しましょう。より身体の変化を感じたい方におすすめです。		20:30~21:15													第2武道場				
F11	女性のためヨガ※女性限定	骨盤底筋・横隔膜等の深層筋を土台に子宮・卵巣周りの環境を整えることで、女性特有の症状、月経痛や更年期等のケア・緩和を目指します。		18:45~19:30	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	卓球場				
F12	やさしいヨガ	無理のないペースで様々なヨガのポーズを習得していきます。		20:00~20:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	卓球場				
F13	巡らせ経路ヨガ	経路とは「気」の通り道。筋や内臓、感情とも関わりがあります。秋は秋、冬は冬など季節によっても滑りのポイントがあり、様々な環境の変化に適用する力をヨガのポーズで巡らせながら養っていきます。	18:30~19:15	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日				11日	18日	25日	小体育室				
P14	スイムレッスン①火曜	初心者から上級者まで、クロール習得を中心にそれぞれの目標に合わせた指導をいたします。無理なく楽しく泳ぎましょう。	火	19:10~19:55	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日				11日	18日	25日	プール			
中止	スイムレッスン②火曜	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法の習得と体力の向上を目指します。		20:10~20:55														プール			
F16	バレトンプラス①	バレエ・ヨガの動作をベースに上半身のトレーニングとストレッチを加えたトータルフィットネスです。身体の中心軸を強化し、柔軟性を養い、気になる部分をシェイプアップもできるクラスです。		19:30~20:15	2日	9日	30日	7日	14日	21日				11日	18日	25日	小体育室				
中止	バレトンプラス②	バレエ・ヨガの動作をベースに上半身のトレーニングとストレッチを加えたトータルフィットネスです。身体の中心軸を強化し、柔軟性を養い、気になる部分をシェイプアップもできるクラスです。		20:25~21:10														小体育室			
F18	健康気功	関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田(たんでん)力をつける武術気功です。		9:15~10:00	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日		5日	12日	19日	26日	小体育室			
F19	ノルディックウォーキング	2本のポールを活用して歩きながら心身の調整を目指します。 ※介護、リハビリ系の教室ではございません。		9:30~10:30	10日		24日		8日		22日			12日		26日	第4会議室				
F20	nani Aloha	ゆったりとしたハワイアンミュージックに乗せたやわらかな動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。		10:30~11:15	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日		5日	12日	19日	26日	小体育室			
F21	サーキットトレーニング	初心者向けのエアロビクス(有酸素運動)で心拍数を調整し、筋力トレーニング(無酸素運動)で筋肉を鍛えて基礎代謝を向上し体脂肪を燃焼させていきます。		11:30~12:15	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日		5日	12日	19日	26日	小体育室			
定員	やさしいはつらつトレーニング①	音楽に合わせてのリズム体操を中心にチューブ・小ボール・マットを使用した筋力トレーニングを行います。プログラムの最後は柔軟体操です。ご自分の体力に即して、身体の弱いところを少しずつ改善していくことを目的とします。		15:00~15:45	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日		5日	12日	19日	26日	児童室			
F23	やさしいはつらつトレーニング②	音楽に合わせてのリズム体操を中心にチューブ・小ボール・マットを使用した筋力トレーニングを行います。プログラムの最後は柔軟体操です。ご自分の体力に即して、身体の弱いところを少しずつ改善していくことを目的とします。		16:00~16:45	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日		5日	12日	19日	26日	児童室			
F24	パワー気功	マシンを使わずに筋力アップ。関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田(たんでん)力をつける武術気功です。		18:30~19:15	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日		5日	12日	19日	26日	小体育室			
F25	楊式八十五式太極拳	伝統的な八十五式の楊式太極拳です。緩やかな動きで経路の気を通していきます。内臓・筋力・骨格が強化されて健康になります。		19:30~20:15	10日	17日	24日		1日	8日	15日	22日		5日	12日	19日	26日	小体育室			
定員	ピラティス	呼吸法、関節の使い分け、骨盤の引き締め方を練習し、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。	13:00~13:45	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日		6日	13日	27日	第1武道場					
F27	アロマヨガ	爽やかなアロマの香りを添わせ、肩こりや腰痛などの原因を探りながら全身を整えていきます。	14:00~14:45	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日		6日	13日	27日	小体育室					
F28	ボディメイクストレッチ	心身ともにリラックス柔軟性を高めるだけでなく、基礎代謝を上げる効果や身体の筋肉をしなやかに強くすることを目的としたクラスです。	18:30~19:15	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日		6日	13日	20日	27日	小体育室				
F29	フラメンコ de ボディメイク※女性限定	フラメンコの基礎レッスンを軸に、体幹と柔軟性を鍛えて身体を動かしていきます。手や足でフラメンコのリズムを取りながら、顔と身体を鍛えましょう。	18:40~19:25	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日		6日	13日	27日	第2武道場					
定員	スイムレッスン①木曜	初心者から上級者まで、クロール習得を中心にそれぞれの目標に合わせた指導をいたします。無理なく楽しく泳ぎましょう。	木	19:10~19:55	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日		6日	13日	20日	27日	プール			
中止	スイムレッスン②木曜	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法の習得と体力の向上を目指します。		20:10~20:55														プール			
F32	ボクシングエクササイズ①	キック&パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです。		19:25~20:10	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日		6日	13日	20日	27日	小体育室		
中止	ボクシングエクササイズ②	キック&パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです。		20:20~21:05														小体育室			
F34	Night Aloha	ハワイアンミュージックに合わせて、リズムや歌詞を身体で表現していきます。一日の終わりに心と身体をリセットしましょう。		20:00~20:45	4日	11日	18日	25日		2日	9日	16日	23日		6日	13日		第2武道場			
F35	おはようヨガ①	朝の自覚めエクササイズ。気持ちよく身体を伸ばしながらヨガのポーズと呼吸法で身体の隅々まで刺激を伝え、内側から整えて活性化させていきます。		金	9:15~10:00	5日	12日	19日	26日		3日	10日	17日	24日		7日	14日	21日	28日	小体育室	
F36	おはようヨガ②	朝の自覚めエクササイズ。気持ちよく身体を伸ばしながらヨガのポーズと呼吸法で身体の隅々まで刺激を伝え、内側から整えて活性化させていきます。			10:10~10:55	5日	12日	19日	26日		3日	10日	17日	24日		7日	14日	21日	28日	小体育室	
定員	燃焼エクササイズ	ボクシングエクササイズと筋トレをおこないます。高強度の運動に慣れた方向けのクラスです。			11:15~12:00	5日	12日	19日	26日		3日	10日	17日	24日		7日	14日	21日	28日	小体育室	
定員	レベルアップモーニング	4泳法を習得し、泳力向上とスキルアップを目指す競泳スタイルのクラスです。			9:10~9:55	6日	13日	20日	27日		4日	11日	18日			8日	15日	22日	29日	プール	
P39	かんたんアクア	水の抵抗と浮力を使い、レッツ水中エクササイズ			10:00~10:45	6日	13日	20日	27日		4日	11日	18日			8日	15日	22日	29日	プール	
F40	ハレトン①	フィットネス(スクワット・ランジ等の下半身のトレーニング)、バレエ、ヨガの3つの要素を組み入れることで、全身の筋力(バランス・柔軟性・心肺機能)の向上、さらに脂肪燃焼が期待できます。			日	10:00~10:45	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日		9日	16日	23日	30日	児童室
F41	ハレトン②	フィットネス(スクワット・ランジ等の下半身のトレーニング)、バレエ、ヨガの3つの要素を組み入れることで、全身の筋力(バランス・柔軟性・心肺機能)の向上、さらに脂肪燃焼が期待できます。				11:00~11:45	7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日		9日	16日	23日	30日	児童室
定員	整えヨガ①	呼吸(筋)を軸に様々なヨガのポーズを丁寧に体感しながら、心身を整え、ココロを整えます。ストレスの緩和、しなやかな身体づくりを目指したい方にもおすすめです。	14:00~14:45			7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日		9日	16日	23日	30日	児童室	
定員	整えヨガ②	呼吸(筋)を軸に様々なヨガのポーズを丁寧に体感しながら、心身を整え、ココロを整えます。ストレスの緩和、しなやかな身体づくりを目指したい方にもおすすめです。	15:00~15:45			7日	14日	21日	28日		5日	12日	19日	26日		9日	16日	23日	30日	児童室	

※本教室はご登録された方が、毎回/一人600円で参加できます。上記開催曜日の中でも休講となる日がございます。詳しくはお問い合わせください。