

10月4日(金)～10月25日(金)特別プログラム

無料教室特別プログラム

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
いすストレッチ	いすに座って行うストレッチのレッスンです。 マットに寝たり座ったりする姿勢が難しい方にもオススメです。	15分	16歳 以上	20人	★
ラジオ体操+α	誰もが知っているラジオ体操第一に加えて、ストレッチなども+α。全身を動かして、スッキリほぐしていきます。以前無料教室で行われていたプログラムが期間限定で復活です。	15分	16歳 以上	20人	★
チューブトレーニング	チューブを使った簡単な筋カトレーニングです。 簡単な筋トレから始めてみたい方にオススメです！	15分	16歳 以上	20人	★

1回型有料教室特別プログラム

参加費 ¥650

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
体幹づくり ローラーピラティス 担当：木村	ストレッチポールを使ったピラティスです。体幹づくりは姿勢や体のバランスが良くなるだけではなく脂肪燃焼にも役立ちます。スイマーの方も体幹づくりで泳力向上を目指しましょう。	50分	16歳 以上	20人	★
すこやかイス体操 担当：八重樫	60歳以上の方対象の椅子を用いたエクササイズです。比較的強度が低いレッスンなので、普段プールで運動をされている方や60分のレッスンは少し長いと感じる方、ぜひご参加ください。	50分	60歳 以上	20人	★
シェイプエアロライト 担当：児玉	楽しい音楽に乗りながら、気分を上げて全身を動かして体にまとわりついた脂肪を燃焼しましょう！いつもアクアビクスにご参加の方もぜひご参加ください！	50分	16歳 以上	20人	★★ ★