

# 令和7年1月～3月 コース型教室

No.	教室名	対象	時間	定員数	参加費	回数	開催日	曜日	内容
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	9:25～10:25	20名	6600円	全11回	1月6日～3月31日 ※1/13, 2/24を除く	月曜	月曜の朝はヨガから！呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。眠っている体を起こし、週の初めをスッキリとスタートさせましょう！
2	ヒーリングヨガ	16歳以上	19:30～20:30	20名					季節による体調変化にもアプローチして体をほぐしながらヨガのポーズで整えていきます。瞑想も加わり、心身共にリラックスを目指す教室です。
3	シェイプアップアクア	16歳以上	19:00～19:50	20名	7000円	全10回	1月6日～3月31日 ※2/3,10,17を除く		脂肪燃焼系アクアピクスです。音楽に合わせて楽しくシェイプアップできます。気になる部分は特に意識して動かせば更に効果アップです！
4	火曜ピラティス	16歳以上	9:45～10:45	20名	6600円	全11回	1月7日～3月25日 ※2/11を除く	火曜	ピラティス経験者向けの教室です。初級者から少し前に進みたい方、この教室で更に深層筋を鍛えるコツをつかんでいきましょう。
5	骨盤体操	16歳以上	13:30～14:30	20名					骨盤の歪みや開きを直すことで腰痛の改善や姿勢改善、ポッコリおなかを解消します。姿勢の要になる骨盤を整える、どなたでも参加できるクラスです。
6	はじめて4泳法	16歳以上 クロールが泳げる方	11:00～11:50	20名	6300円	全9回	1月7日～3月25日 ※2/4,11,18を除く		背泳ぎや平泳ぎ、バタフライをこれから始めたい方のための教室です。クロール以外の泳法の初心者の方(クロールが泳げる方)が対象です。
7	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	9:40～10:30 ※	20名	7400円	全11回	1月9日～3月27日 ※3/20を除く	木曜	水中でウォーキングや水の特性を活かしたエクササイズに陸上での筋カトレニングなどをプラスします。水&陸の両方のエクササイズができるお得な教室です。
8	フラダンス	16歳以上	9:45～10:45	20名	6600円				穏やかな動きとハワイアン文化を感じながら心を開放しポジティブなエネルギーを引き出します。ゆるやかな動きの中でもしっかり筋力や持久力も養え、楽しみながら健康づくりができる教室です。
9	リフレッシュヨガ	16歳以上	14:30～15:30	20名					ゆったりとしたポーズと深い呼吸を通じて心と体をリフレッシュさせます。忙しい日常に癒しの時間を与えましょう。ストレスを解消し心身のバランスを整えるやさしいヨガです。
10	アクアピクス	16歳以上	19:00～19:50	20名	6300円			全9回	1月9日～3月27日 ※1/30, 2/6,13を除く
11	メノポーズケア ～更年期症状の予防と改善～	45歳以上 女性	9:45～10:45	20名	7200円	全12回	1月10日～3月28日	金曜	更年期に起こる不定愁訴をヨガの動作などを取り入れ予防・改善の運動や呼吸法で心と体の健康度を上げていきます。更年期後も健やかに過ごせる準備としてもお役立てください。
12	金曜はじめてピラティス	16歳以上	11:00～12:00	20名					もとはリハビリから生まれたエクササイズのピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。初級者向けの教室です。
13	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上	14:45～15:45	20名					ステキな音楽に合わせて簡単なダンスで全身を動かしたり、引き締めエクササイズもプラス。楽しみながら健康づくり、アンチエイジングを目指す教室です。体力の衰えを感じてきた方にお勧めです。
14	中級水泳 4泳法	16歳以上 25m泳げる方	9:40～10:30	20名				6300円	全9回
15	2～3歳の ふれあい親子体操	2～3歳のお子様とその 保護者 ※保護者:両親 または祖父母	10:00～11:00	親子2名 13組	7200円	全12回	1月11日～3月29日	土曜	子供の運動能力は遊びを通じて発達します。遊びによる様々な運動経験を積むことはバランス感覚や筋力、柔軟性、運動コントロールなど基本的な運動能力を身につけるのに最適です。指導者が子供たちの健康的な成長をサポートします。親子一緒に触れ合いながら楽しく参加できる教室です。
16	土曜ピラティス	16歳以上	10:20～11:20	20名					ピラティス経験者向けの教室です。初級者から少し前に進みたい方、この教室で更に深層筋を鍛えるコツをつかんでいきましょう。
17	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10:00～11:00	20名	7200円	全12回	1月12日～3月30日	日曜	ピラティスの得意とする深層筋を使うことで、腰周辺の筋肉を鍛えていき、筋肉のコルセットを巻いたような状態を作っていきます。また、背骨一つ一つを動かすことで柔軟性を増し、腰椎への負担を減らしていきます。
18	日曜はじめてピラティス	16歳以上	11:15～12:15	20名					もとはリハビリから生まれたエクササイズのピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。初級者向けの教室です。

※参加費の納入後の返金はできませんのでご了承ください。

No.7 ※スタジオの場合は9:40～10:40 No.15※保護者は両親または祖父母、お子様1名につき保護者1名、妊娠中の方またはその可能性がある方は参加不可、参加者の兄弟・姉妹の同伴不可

## コース型教室申込方法

健康プラザに往復はがきでお申込みください。

※1人1教室につき1枚の応募。定員以上の応募の場合は抽選となります。

申込期限 12/17(火)必着(返信は12/20以降発送となります)

問い合わせ先 オーエンス健康プラザ 042-370-2280

申込先 〒206-0801 稲城市大丸1171番地 オーエンス健康プラザ

往信ハガキ裏面記載必要事項 教室名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号

※親子参加の教室は親と子(またはベビー)の2名の氏名、年齢(お子様は生年月日も)

ご記入ください。

注意事項

※1/29～2/19の期間は多摩川衛生組合清掃工場からの余熱供給停止のためプールが休止になります。プールの教室は上記期間を除いた日程で実施いたしますのでご了承ください。

※親子教室について \*お子様1名に対して保護者1名となります。

\*妊娠されている方、もしくはその可能性がある方は参加できません。

\*参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。

※参加費の納入後の返金はできませんのでご了承ください。

こちらの募集は12月1日号の「広報いなぎ」にも掲載されます。

