

★無料教室紹介★

【スタジオ】無料教室ご案内 ★どなたでもご参加いただけます。放送が流れますのでスタジオにお集まりください。定員以上の場合は抽選となります。

種類	教室名	内容	時間	対象	定員	強度
おみくじ 無料教室	開運ストレッチ	お正月で眠った身体を起こす簡単なストレッチです。ゆったりと全身を伸ばしましょう♪	15分	16歳 以上	20名	★
	開運ボディマッスル	全身を網羅した筋トレです。通常より少し強度を上げて眠った筋肉をしっかり使いましょう！				★★
	開運脳トレ体操	身体を動かしながら頭も使います。間違えてもOK！笑い飛ばしながら正月明けの脳を活性化させましょう！				★
ストレッチ	ストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです。無理なくゆったりと全身を伸ばします。	15分	16歳 以上	20名	★
	癒しのストレッチ	マットを使用した簡単なストレッチです。リラックスしてゆっくりと全身をほぐしていきます。	20分			★
	ポールストレッチ	ストレッチポールを使用して背骨を重力から解放し、通常では伸ばしづらい箇所も伸ばしていきます。肩こり、腰痛の方にお勧めです。				★
筋力 トレーニング	ベーシックマッスル	自体重やアイテムを使用するなどして簡単な筋トレを行います。	15分	16歳 以上	20名	★
	コアトレーニング	深層部の筋肉や腹部を鍛え、ポッコリおなかにさよならしましょう！				★★
有酸素運動	健康リズム体操	音楽に合わせて全身を動かす体操です。	20分	16歳 以上	20名	★★
その他	バランスボールトレーニング	バランスボールを使用した簡単な筋力トレーニング、バランストレーニングなどを行います。	15分			★
限定 特別教室	運動不足解消筋トレ	お正月の運動不足を解消するための簡単な筋トレです。少しずつ身体を動かして起こしていきましょう！	15分	16歳 以上	20名	★
	ヨガストレッチ	ヨガの動きを取り入れたゆったりとしたストレッチです。ヨガが初めての方も気軽にご参加ください♪	20分			★
	姿勢改善コア	ポールを使った体幹のトレーニングです。体幹の深層部を鍛えて綺麗な姿勢を手に入れましょう！	15分			★★

※定員に達した場合は抽選となりますが、その日の教室参加が1本目の方が優先となります。(有料教室含む)

※運動できる服装でお越しください(Tシャツ、ジャージなど)

※開運ボディマッスル・健康リズム体操・バランスボールトレーニングは運動靴が必要となります。参加される際は必ずお持ちください。

※プール券の方でもご参加頂けます。運動靴が必要な教室には運動靴をお持ちの上、スタジオにお越しください。

【プール】無料教室ご案内 ★対象年齢のどなたでもご参加いただけます。開始時間に6コース側にお集まりください。定員以上の場合は抽選となります。

種類	教室名	内容	時間	対象	定員	強度
水泳	水泳 背泳ぎ	背泳ぎで25M泳ぎ切るためのワンポイントレッスンです。	20分	16歳 以上	10人	★
	水泳 バタフライ	バタフライの基礎となるワンポイントレッスンを行います。				★
	水泳 クロール	クロールで25M泳ぎ切るためのワンポイントレッスンです。				★
限定 特別教室	シェイプウォーキング	水の抵抗や浮力を利用して負荷を高めた全身運動です。お正月に蓄えたお肉を燃やしましょう！	15分	16歳 以上	20人	★

※基本的な感染対策にご協力をお願いします。

★有料教室紹介★

【スタジオ】有料教室ご案内

参加費：700円

★教室開始20分前から受付を開始いたします。定員より多く集まった場合は抽選となります。

種類	教室名	内容	時間	対象	定員	強度
有酸素運動	ボクシングEx+α	ファイト系エクササイズ。ボクシングの動きにキックもプラス！ストレスが発散できるクラスです。	60分	16歳以上	20名	★★
ピラティス	ピラティス	深層部の筋肉を機能的に動かすことで美しいボディラインを作ります。				★
	ファンクショナルローラーピラティス	ストレッチポールを使った様々なエクササイズを通して、立位姿勢や歩行の改善を目指すピラティスです。				★★
健康	歪み改善体操	背骨から骨盤までの歪みを調整する体操です。体のコンディションを整えます。				★
限定特別教室	正月太りリセットヨガ	年末年始に食べた重たい、濃い、甘い食べ物や、動かない事によってお腹がもったりしてしまってる方におすすめです。しっかりと動いて胃腸を整え、お腹をスッキリさせましょう。				★
	新年すっきりデトックスヨガ	年末年始にゆったりと過ごした後は、深い呼吸・ポーズを通して体の巡りをよくしましょう。心身ともに整えて、新年をより良いスタートで迎えられるようにしましょう♪	★			

※定員に達した場合は抽選となりますが、その日の教室参加が1本目の方が優先となります。(無料教室含む)

※運動できる服装でお越しください(Tシャツ、ジャージなど)

※ボクシングEx+αは運動靴が必要となります。屋内用の運動靴をお持ちください。

【プール】1/4新年初泳ぎイベント特別有料教室ご案内

★事前申込となります。申込方法などの詳細は別紙をご確認ください。

競泳1500m日本記録保持者 竹田さんと泳ごう！

担当	クラス	対象	日付	時間	定員	料金	内容
竹田 涉瑚	小学生クラス	小学生(9歳以上)で12.5m以上泳げる方	1月4日 土曜日	11:00~12:00	20名 (申込先着順) ※定員になり次第締切	2,200円	競泳800m・1500m日本記録保持者の竹田涉瑚さんによる特別プログラムです！竹田さんと一緒に新年初泳ぎを楽しみましょう！
	成人クラス	大人(16歳以上)で25mを完泳できる方		13:30~14:40		3,300円	

※お申込みは12/16(月)18:00から受付を開始いたします。市報または別紙のQRコードよりお申込みください。

※お申込みは先着順となります。

※定員になり次第締切とさせていただきます。ご不明な点等ございましたら営業時間内にお問い合わせください。