

健康の森公園 レッスン内容等

曜日・時間	教室名	目的・内容等	料金・回数	持ってくる物
月曜日 10:30～11:30	ヨガ & ピラティス (金村 真美)	ヨガで身体の柔軟性を高め、ピラティスで体幹を引き締めます。姿勢改善や身体のパフォーマンスと身体のバランスを整えます。	3,500円/月 月4回	動きやすい服装 タオル、飲み物
月曜日 18:30～19:15	HIIT (安田 詩織)	HIITとは高強度インターバルトレーニングのことで高負荷の自体重筋カトレーニングを20～40秒、ジョギングや足踏みなどの中負荷の運動を10秒～20秒程度繰り返し行うトレーニングで心肺機能向上・脂肪燃焼・筋力向上に効果的です。	2,600円/月 月3回	動きやすい服装 タオル、飲み物 (室内用運動靴)
月曜日 19:30～21:00	マップア・ペペ (田中 ていこ)	フラダンスの教室です。女性らしい仕草・振付を優雅な音楽に合わせて踊ります。	2,200円/月 月2回	動きやすい服装 タオル、飲み物
火曜日 10:30～11:30	マインドフルネスヨガ (aiko)	ストレスの軽減や集中力の向上に効果があるといわれているマインドフルネスの要素を取り入れ、瞑想や心地良い音楽の中でヨガを行い、心と体のバランスを整えていきます。	3,500円/月 月4回	動きやすい服装 タオル、飲み物 (ヨガマット)
火曜日 20:00～21:00	リラックスヨガ (安田 詩織)	ストレス解消やリラクゼーションを目的としゆっくりとしたヨガの教室。初心者の方や、ストレッチが苦手な方も参加可能です。	3,500円/月 月4回	動きやすい服装 タオル、飲み物 (ヨガマット)
水曜日 11:00～12:00	ボディ・チェンジ・ ピラティス (靱井 加代)	ピラティスの呼吸法と体の筋肉の意識で、日常使わない筋肉を使い、姿勢改善、ボディラインのコントロールをしていくクラスです。60分集中して体を見つめてみましょう。	3,500円/月 月4回	動きやすい服装 タオル、飲み物
第2・4水曜 14:00～15:00	Kトレ (介護予防教室) (香月 直也)	ストレッチ体操や筋カトレーニングを行います。バランスボールやストレッチポールなども使用し、トレーニングを行っています。	3,500円/月 (3か月分前納) 月2回	室内用運動靴 動きやすい服装 タオル、飲み物
水曜日 18:15～19:00	ストレッチ & トレーニング (香月 直也)	ストレッチと筋カトレーニングを組み合わせ合わせた教室です。筋カトレーニングは、参加者誰でもできる自体重でのトレーニングを行います。	2,500円/月 月4回	室内用運動靴 動きやすい服装 タオル、飲み物
水曜日 20:00～21:00	ボディメイクヨガ (aiko)	ダイナミックなポーズやハードな動きが多いヨガを行います。運動量が多く代謝もよくなるので、エクササイズ効果が期待できます。	3,500円/月 月4回	動きやすい服装 タオル、飲み物 (ヨガマット)
木曜日 10:00～11:00	リズム体操 & ストレッチ (秋本 優子)	エアロビクスよりも運動強度の低い運動なので高齢者の方も参加可能です。リズム体操を行った後、ストレッチを行い、リズム体操で使用した筋肉をほぐしていきます。	3,500円/月 月4回	室内用運動靴 動きやすい服装 タオル、飲み物
木曜日 14:00～15:30	フレッシュ・マップア (田中 ていこ)	フラダンス教室。女性らしい仕草・振付を優雅な音楽に合わせて踊ります。	2,200円/月 月2回	動きやすい服装 タオル、飲み物

健康の森公園 レッスン内容等

曜日・時間	教室名	目的・内容等	料金・回数	持ってくる物
木曜日 16:00～16:45	コアトレーニング (金村 真美)	コア(体幹)とは、頭、腕、脚を除く部位で、胴体の事です。コアを鍛える事で、トレーニング効果のアップや、筋緊張の緩和、肩こり腰痛の改善に効果があります。	3,500円/月 月4回	動きやすい服装 飲み物、タオル タオル、飲み物
木曜日 19:30～21:00	スウィート・マップア (田中 ていこ)	フラダンス教室。女性らしい仕草・振付を優雅な音楽に合わせて踊ります。	2,200円/月 月2回	動きやすい服装 タオル、飲み物
金曜日 10:00～11:30	ヨガ (大島 めぐみ)	筋肉や関節を伸ばすストレッチ効果の高い運動です。また、瞑想などからリラクゼーション効果があります。初めての方でもできるプログラムです。	4,000円/月 月4回	動きやすい服装 タオル、飲み物 (ヨガマット)
金曜日 13:00～14:00	ボディ・チェンジ・ ピラティス (靱井 加代)	ピラティスの呼吸法と体の筋肉の意識で、日常使わない筋肉を使い、姿勢改善、ボディラインのコントロールをしていくクラスです。60分集中して体を見つめてみましょう。	3,500円/月 月4回	動きやすい服装 タオル、飲み物
金曜日 14:30～15:30	ゆっくりヨガ (松永 幸代)	初めての方を対象とした、ヨガ教室です。簡単な動作を行っています。	3,500円/月 月4回	動きやすい服装 タオル、飲み物 (ヨガマット)
金曜日 19:00～20:00	Kick Beat ② (田口 由美子)	パンチやキック等のキックボクシングの動きを音楽に合わせて行います。 脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。 (②①の運動強度は同じです。)	3,500円/月 月4回	室内用運動靴 動きやすい服装 タオル、飲み物
金曜日 20:15～21:15	Kick Beat ① (田口 由美子)			
土曜日 10:00～11:30	美尻ヨガ (aiko,ANNA)	下半身(お尻、脚)の引き締め効果のあるポーズを主に行います。一緒に美しいボディラインをすくみましょう。	3,500円/月 月4回	動きやすい服装 タオル、飲み物 (ヨガマット)

※無料体験をご希望の方は、事前にご予約をお願い致します。
 ※定員に達している場合はキャンセル待ちとなりますのでご了承ください。
 体験のご予約・お問い合わせ 0948-24-2355 (10:00～21:30)