

フィットネス教室紹介

○先着順 ※定員を超えた受付はお断りする場合がございます。
○教室開始10分前より受付開始

からだリセット 火 9:30~10:20 日 10:00~10:50 (第2.4)	気持ち良く、かんたんな運動で血流・リンパの流れを促進させ、筋肉の疲れやこわばりをほぐします。肩こり・腰痛緩和に！ 定員:18名 担当:中山由紀	ダンスエアロ 木 19:10~20:00	ジャズ・ヒップホップダンス要素を取り入れたエアロビクス。曲に合わせて楽しく動き、ボディラインも引き締めちゃいましょう。 定員:18名 担当:眞野知美
リセット&シェイプ 火 19:20~20:10 日 14:00~14:50 (第2.4)	シェイプアップし姿勢改善!『からだリセット』にプラス呼吸を意識し深部の筋肉を働かせていきます。 定員:18名 担当:中山由紀	コンディショニングストレッチ 木 20:10~21:00 金 14:10~15:00 (第2.4)	筋膜ケア・機能改善EX・ストレッチを取り入れ柔軟性を引き出し、動きやすいカラダづくりをしましょう。 定員:18名 担当:眞野知美
卓球ワンポイント 水 13:00~14:30	卓球を行ったことが無い方や興味のある方・卓球を過去に少し行ったことがある方を対象に、基礎を中心とした指導を行います。(初心者向け) 定員:10名 担当:佐藤成生	ZUMBA 金 10:00~10:50 日 18:00~18:50 (第1 休講)	世界の音楽に合わせたダンスエクササイズ。ダンス好きな方から初心者の方まで楽しく踊りましょう。脂肪燃焼効果あり。 定員:18名 担当:楢山絵理
ベーシックエアロ 水 19:00~19:50	エアロビクスダンスの基本動作を中心に楽しむ有酸素系クラスです。 定員:20名 担当:鈴木麻友	ビューティーヨガ 金 11:10~12:00	太陽礼拝を取り入れ、ヨガの基本的なポーズを繰り返します。カラダや心と上手に付き合う事で心身のバランスが良くなり、内面の美にもつながります。男女問わずご参加頂けます。 定員:18名 担当:楢山絵理
ダンシングエアロ 水 20:00~20:50	エアロビクスダンスの基本動作を、様々なダンスの要素を取り入れて身体を動かします。ダンスの経験がない方でも十分楽しめます。 定員:20名 担当:鈴木麻友	美尻EX 金 15:30~16:20	美しいヒップラインを手に入れ、脚長効果・美しい下半身シルエット・疲れにくい身体を手に入れましょう。 定員:18名 担当:ayumi
ボディメイク 木 9:40~10:30	ボディラインを整えることで筋肉をつけ、基礎代謝をアップし脂肪が燃えやすくなり、太りにくく痩せやすい身体づくりに繋がります。 定員:18名 担当:ayumi	スラックライン 金 19:30~20:30 ※予約制	話題のフィットネスで体幹トレーニング!筋力・集中力・シェイプアップ・バランス機能などに効果あり!親子で楽しく身体を動かしましょう。 担当:伊郷一
高齢者筋トレ 木 13:00~14:00	効果的でいつでもできる運動で筋肉を鍛えましょう!体力に自信がない方でも気軽に参加できる教室です。 担当:木本愛郎	オリジナルエアロ 土 10:00~10:50 (第1.3)	オリジナルな振り付けを楽しむエアロビクスクラス。心肺持久力を向上!脂肪燃焼効果あり! 定員:18名 担当:楢山絵理
美ママEX 木 13:30~14:20 (月一回第3) 定員12名	産後の体型改善・運動不足解消・腰痛の予防を目的とします。またお子様は室内で遊んでお待ち頂く為、安心して運動することができます。 <<5 毎月~3歳までの子とお母さん>> 担当:宮石紘実	ボディメンテナンス 土 11:10~12:00 (第1.3)	ストレッチポールを使って、血行の流れを良くし、肩こり・腰痛の軽減やシェイプアップも期待できます!筋肉の疲れやこわばりをほぐします。 定員:18名 担当:楢山絵理
バランスボディメイク 木 14:00~14:50 (第3 休講)	身体と心も健康的に、強しなやかな身体づくりを目指しヨガ・フローピラティス・美尻トレーニング・筋膜リリース・ポールピラティス等でバランス良く身体を動かします。 定員:10名 担当:野崎菜津美	はじめてステップ 日 11:00~11:50 (第2.4)	はじめての方でも安心!エアロビクスとステップ(踏み台)エクササイズの基本動作を身に着け、楽しく汗をかきましょう。 定員:18名 担当:中山由紀
簡単ステップ 木 15:10~16:00	簡単なステップのみ!音に合わせてステップ台の昇降運動で、効率よくカロリー消費しましょう。 定員:19名 担当:まなみ	キックボクシングシェイプ 日 18:00~18:50 (第1)	キックボクシングのパンチ、キックの動作をフィットネス風に音楽に合わせて行います。脂肪燃焼効果や脂肪燃焼効果あり。 定員:18名 担当:楢山絵理
セルフメンテナンス 木 16:20~17:10	ストレッチやフットマッサージ、骨盤調整、コアトレーニングなどで身体を整えましょう。 定員:12名 担当:まなみ	静岡県健康福祉交流プラザ 問い合わせ:055-973-7000 指定管理者:シンコースポーツ・ビル保養グループ	