

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) 19:00~19:50(第1.3)	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て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:栢山絵理
ベーシックエアロ 水 19:00~19:50	エアロビク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:栢山絵理
ダンシングエアロ 水 20:00~20:50	エアロビクダンスの基本動作を様々なダンス的要素を取り入れて、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:栢山絵理
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カ月~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:栢山絵理
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
歌謡ステップ 木 15:10~16:00	誰もが知っている曲に合わせて歌いながら楽しくエクササイズ！ 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:栢山絵理
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	