

# フィットネス教室紹介

○高齢者筋トレ・卓球ワンポイント除く全ての教室予約制

○教室開始10分前より受付開始

<b>からだリセット</b> <b>火 9:30～10:20</b>	気持ち良く、かんたん運動で血流・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！	<b>マットサイエンス</b> <b>金 11:05～11:55</b>	ヨガとピラティスを組み合わせ体幹を鍛えます。姿勢改善・健康増進をめざします。
<b>日 10:00～10:50</b> (第2.4)	定員:18名 担当:中山由紀	定員:20名 担当:栢山絵里	
<b>エンジョイエアロ</b> <b>火 19:00～19:50</b>	エアロビクスの基本動作を整えつつ、キチンと動きワクワク楽しく汗をかける内容もプラス！	<b>卓球ワンポイント</b> <b>金 13:00～14:30</b>	卓球を行ったことがな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:18名 担当:中山由紀		定員10名 担当:佐藤紀夫	
<b>リセット&amp;シェイプ</b> <b>火 20:00～20:50</b>	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。	<b>美尻EX</b> <b>金 15:30～16:20</b>	美しいヒップラインを手に入れ、脚長効果や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。
<b>日 15:00～15:50</b> (第2.4)	定員:18名 担当:中山由紀	定員:18名 担当:ayumi	
<b>デトックスYOGA</b> <b>水 13:00～13:50</b>	肉体疲労、ストレスでサビついて凝り固まった身体と心を、呼吸法とYOGAでデトックスさせましょう！	<b>ウォーキングエアロ</b> <b>金 19:00～19:50</b> (第1.3)	歩きながらステップを踏むエアロビクス&サーキットEXでシェイプアップ。
定員:18名 担当:野崎菜津美		定員:20名 担当:眞野知美	
<b>ボディメイク</b> <b>木 9:40～10:30</b>	ボディラインを整えることで筋肉をつけ、基礎代謝が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作りに繋がります。	<b>ストレッチポールコンディショニング</b> <b>金 20:00～20:50</b> (第1.3)	筋緊張を緩め、呼吸しやすい身体へ。毎日のカラダケアに。
定員:18名 担当:ayumi		定員:20名 担当:眞野知美	
<b>高齢者筋トレ</b> <b>木 13:00～14:00</b>	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。	<b>オリジナルエアロ</b> <b>土 10:00～10:50</b> (月2)	オリジナルな振り付けを楽しむエアロビクス。心肺持久力を向上させ脂肪燃焼効果もあります。
担当:木本愛郎		定員:20名 担当:栢山絵理	
<b>バランスボディメイク</b> <b>木 14:10～15:00</b>	身体と心も健康的に、強く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・ボールピラティス等でバランス良く身体を動かします。	<b>ボディメンテナンス</b> <b>土 11:05～11:55</b> (月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:野崎菜津美		定員:20名 担当:栢山絵理	
<b>歌謡ステップ</b> <b>木 15:10～16:00</b>	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！	<b>キックボクシングシェイプ</b> <b>土 10:00～10:50</b> (月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。脂肪燃焼やボディメイク効果があります。
定員:19名 担当:まなみ		定員:20名 担当:栢山絵理	
<b>セルフメンテナンス</b> <b>木 16:20～17:10</b>	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。	<b>MIXエアロ</b> <b>土 15:00～15:50</b> (第2.4)	易しいエアロにJAZZ&HIPHOP&筋コンディショニングをプラス。
定員:12名 担当:まなみ		定員:20名 担当:眞野知美	
<b>ダンスエアロ</b> <b>木 19:10～20:00</b>	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！	<b>はじめてステップ</b> <b>日 11:00～11:50</b> (第2.4)	初めての方でも安心！エアロビクスクラス。心肺持久力を向上させ脂肪燃焼効果もあります。
定員:20名 担当:眞野知美		定員:18名 担当:中山由紀	
<b>コンディショニングストレッチ</b> <b>木 20:10～21:00</b>	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。	<b>かんたんステップ</b> <b>日 14:00～14:50</b> (第2.4)	はじめてステップの教室よりステップの種類を増やし、運動量を高めて楽しみましょう！
定員:20名 担当:眞野知美		定員:18名 担当:中山由紀	
<b>ZUMBA</b> <b>金 10:00～10:50</b>	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	静岡県健康福祉交流プラザ お問合せ:055-973-7000 指定管理者:シンコースポーツ・ビル保善グループ	
<b>日 18:00～18:50</b>	定員:20名 担当:栢山絵里		