

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

教室強度：★1(弱)～★5(強)で表しています

<p>からだリセット 火 9:30～10:20</p> <p>★ 日 10:00～10:50 (第2.4) 研修室</p>	<p>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!</p> <p>定員:18名 ★ 担当:中山由紀</p>	<p>ZUMBA ★★★★ 金 10:00～10:50</p> <p>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</p>
<p>エンジョイエアロ 火 19:00～19:50</p> <p>★ 日 14:00～14:50 (第1.3) 研修室</p>	<p>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!</p> <p>定員:18名 ★★★★★ 担当:中山由紀</p>	<p>土 10:00～10:50 (第2.4) 研修室</p> <p>定員:20名 担当:相山絵理</p>
<p>リセット&シェイプ 火 20:00～20:50</p> <p>★ 日 15:00～15:50 研修室</p>	<p>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動かせていきます。</p> <p>定員:18名 ★★★ 担当:中山由紀</p>	<p>マットサイエンス ★★★★ 金 11:05～11:55</p> <p>定員:20名 担当:相山絵理</p>
<p>デトックスYOGA ★★★★ 水 13:00～13:50</p> <p>体育館</p>	<p>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!</p> <p>定員:18名 担当:野崎菜津美</p>	<p>卓球ワンポイント 金 13:00～14:30</p> <p>体育館</p> <p>定員10名 担当:佐藤紀夫</p>
<p>レギュラーエアロ ★★★★★ 水 19:00～19:50</p> <p>研修室</p>	<p>エアロビクスに慣れ、たくさん動きたい方向けのレッスンです。</p> <p>定員20名 担当:ayumi</p>	<p>めぐりストレッチヨガ ★ 金 14:10～15:00</p> <p>研修室</p> <p>定員18名 担当:miwa</p>
<p>ゆるめてほぐしてリラックス ★ 水 20:00～20:50</p> <p>研修室</p>	<p>テニスボール、ストレッチポールを使って全身ほぐし、ストレッチを行います。</p> <p>定員18名 担当:ayumi</p>	<p>美尻EX ★★★★ 金 15:30～16:20</p> <p>研修室</p> <p>定員:18名 担当:ayumi</p>
<p>ボディメイク ★★★★ 木 9:40～10:30</p> <p>研修室</p>	<p>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。</p> <p>定員:18名 担当:ayumi</p>	<p>ウォーキングエアロ ★★★★ 金 19:00～19:50 (第1.3) 体育館</p> <p>定員:20名 担当:真野知美</p>
<p>高齢者筋トレ 木 13:00～14:00</p> <p>体育館</p>	<p>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。</p> <p>担当:木本愛郎</p>	<p>ストレッチポール コンディショニング ★ 金 20:00～20:50 (第1.3) 体育館</p> <p>定員:20名 担当:真野知美</p>
<p>アクティブフローヨガ ★★★★★ 木 13:00～13:50</p> <p>研修室</p>	<p>呼吸と運動しながら、流れるようにポーズをつなぎ、全身をしっかりと動かしていきます。巡りを高め、心と身体をすっきり整えるクラスです。</p> <p>定員18名 担当:miwa</p>	<p>ボディメンテナンス ★ 土 11:05～11:55</p> <p>研修室</p> <p>定員:20名 担当:相山絵理</p>
<p>バランスボディメイク ★★★★ 木 14:10～15:00</p> <p>研修室</p>	<p>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・筋腫リリース・ポールピラティス等でバランス良く身体を動かします。</p> <p>定員18名 担当:野崎菜津美</p>	<p>オリジナルエアロ ★★★★★ 土 10:00～10:50 (第1.3) 研修室</p> <p>定員:20名 担当:相山絵理</p>
<p>かんたんエアロ ★★ 木 15:40～16:30</p> <p>研修室</p>	<p>リズムにのりながら、楽しく体を動かしたい方向けのレッスンです。</p> <p>定員20名 担当:ayumi</p>	<p>バラエティエクササイズ ★★★★★ 土 13:30～14:20 (第2.4) 研修室</p> <p>定員:20名 担当:真野知美</p>
<p>ダンスエアロ ★★★★★ 木 19:10～20:00</p> <p>研修室</p>	<p>ジャズ・ポップ・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!</p> <p>定員:20名 担当:真野知美</p>	<p>MIXエアロ ★★★★★ 土 14:30～15:20 (第2.4) 研修室</p> <p>定員:20名 担当:真野知美</p>
<p>コンディショニングストレッチ ★★ 木 20:10～21:00</p> <p>研修室</p>	<p>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。</p> <p>定員:20名 担当:真野知美</p>	<p>はじめてステップ ★★ 日 11:00～11:50 (第2.4) 研修室</p> <p>定員:18名 担当:中山由紀</p>
<p>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・ビル保養グループ</p>	<p>エンジョイステップ ★★★★★ 日 14:00～14:50 (第2.4) 研修室</p> <p>定員:18名 担当:中山由紀</p>	<p>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!</p>