

## 教室一覧

教室名	内容	強度	料金・定員	教室名	内容	強度	料金・定員	
やさしいヨガ 【高橋】	ポーズ・呼吸法・瞑想で心身を整えます。体の硬い方や初めての方でも安心して参加いただけます。 <b>使用備品:マット</b>	★	670円 /20名	やさしいエアロ &ストレッチ 【高橋】	シンプルなステップを中心に、音楽に合わせて楽しく体を動かし、汗のかける有酸素運動です。初めての方でも安心してご参加いただけます。 <b>持ち物:シューズ</b>	★★	510円 /20名	
ヨガ 【斎藤】	午前中にヨガをすることで血液循環を良くして、一日を気持ちよく過ごしましょう。 <b>使用備品:マット</b>			情熱の ラテンエアロ 【下村】	エアロビにラテンダンスの動きを取り入れたクラスです。ラテンダンス特有の腰や肩をひねるような動きを取り入れているので、シェイプアップやくびれ効果が期待できます。 <b>持ち物:シューズ</b>	★★★	670円 /20名	
エンジョイヨガ 【藤澤】	ヨガに苦手意識をもっている方でも気軽に楽しめるプログラムです。背骨をしっかり全方向に動かすことで、血流、リンパ、気の流れを促進して、からだも気分もスッキリ！ <b>使用備品:マット</b>			エアロビクス 【斎藤】	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。簡単なステップを繰り返し、スタミナアップに効果的！ <b>持ち物:シューズ</b>	★★★		
イスヨガ 【斎藤】	イスを使ったヨガで、姿勢と呼吸を整えます。身体の硬い人や運動苦手など初心者も大歓迎！ 多目的室にて開催			ハワイアンフラ 【NAO】	フラでゆったり、リラックス。ハワイの音楽に合わせて楽しく踊りましょう♪身体の柔軟性と可動域の向上の効果も！	★★		
骨盤ストレッチ 【土屋】	骨盤の開き・ねじれなどの歪みを調整します。体の硬い方も安心してご参加ください。 <b>使用備品:マット</b>			ダンスクラス 【KANA】	HIP HOPやK-POP等の懐かしい曲から最新のダンスまで楽しく踊ってみましょう！レッスンごとに、違う曲を練習します。 <b>持ち物:シューズ</b>	★★★		
ストレッチボール &骨盤体操【高橋】	インナーマッスルをほぐし、引き締め、いい姿勢、いい状態に導きます。 <b>持ち物:手ぬぐいサイズのタオル/使用備品:マット</b>			BODYSTEP TEC&45 【高橋ま】	階段を上り下りするステップを軸とした足の筋肉とお尻の引締めに効果的なワークアウト。多様なステップやフレートエクササイズを組合せた身体全体を使った有酸素トレーニングです。 <b>持ち物:シューズ</b>	510円 /18名		
ぐるぐるストレッチ 【藤澤】	普段、凝り固まりやすくなっている身体をゆっくりほぐします。肩関節、股関節を中心にしてしっかりと動かし、日常生活では運動量が足りない部分を補っていきましょう！ <b>使用備品:マット</b>			BODYPUMP 60 【千原・鈴木】	音楽に合わせてバーベルを使いながら全身を鍛える教室です。プレスやスクワットなどの反復運動で心拍数をあげ、カロリーを消費しながら骨の健康を維持します。 <b>持ち物:シューズ</b>	★★★	670円 /18名	
太極拳 【深井】	全身に気を巡らせることで自然治癒力を高めたり、血液やリンパの流れをよくして新陳代謝をアップさせます。 <b>持ち物:シューズ</b>			BODYPUMP TEC&30 【鈴木】	BODY PUMPの15分間フォームなどを説明してから30分間のメニューを行うクラスです。初心者の方にもおすすめの教室です。是非お待ちしてます！ <b>持ち物:シューズ</b>	★★★	510円 /18名	
ピラティス 【力石】	体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢を目指します。 <b>使用備品:マット</b>	★★	510円 /20名	BODYCOMBAT 60 /HQC 【石井洋・石井貴】	格闘技の動きを取り入れたワークアウトを音楽に合わせて楽しく行うクラス。パンチやキックをする時に意識をして体を捻ることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。 <b>持ち物:シューズ</b>	★★★	60:670円 HQC:870円 /23名	
コアクロス 【山下・中村】	脊柱と骨盤を安定させる為に重要な筋肉群を鍛えるトレーニングを行います。 <b>持ち物:シューズ</b>	★★★		BODYBALANCE HQC 【石井貴】	太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性UPに効果的。呼吸を意識しながらエクササイズするので心も落ち着きます。 <b>使用備品:マット</b>	★★★		
健康体操 【高橋】	生活習慣病の予防やメタボリックシンドロームを改善する為に軽く汗をかく程度の運動を行います。 <b>持ち物:シューズ</b>	★★	670円 /20名	キックアウト 【山川】	キックボクシングをベースとした格闘技の動きを音楽に合わせて行う、格闘技フィットネスエクササイズ。パンチやキックなどの動作を取り入れ、全身を効果的に鍛えます。 <b>持ち物:シューズ</b>	★★★	670円 /20名	
ズンバ 【力石】	ラテン系の音楽とダンスを融合し創作された、ダンスフィットネスエクササイズ。速いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせた、インターバルトレーニングで脂肪燃焼にも効果的☆ <b>持ち物:シューズ</b>	★★★		シェイプアップ アクア 【千原】	音楽のリズムにのって、かんたんな体幹強化の運動や、反復運動でカロリー消費をめざします。水の浮力を活かし、ひざの痛みや腰痛がある方でもご参加頂けるクラスです。	★★★	510円 /20名	
<p>◆ 集会室で開催の教室は、<b>当日教室開始30分前からフロントで受付いたします。</b>          ◆ 教室開催のお部屋には<b>受付後、入場可能</b>となります。          ◆ フロアで開催の教室へご参加の方は、<b>15分前から1階フロントにて受付を開始いたします。</b>          ◆ 従業員の指示に従い、所定の場所へお並びください。          ◆ 荷物を置いての場所取りはできません。          ◆ ヨガマット、ストレッチマットの貸出はございますが、数に限りがあります。</p>				キッズダンス 水泳教室	それぞれの期間ごとの申し込みになります。 詳細は、各ポスターをご覧いただき、1階フロントにてお問い合わせください。			
				<p style="text-align: center;"><b>運動強度目安</b>  <b>*強度にかかわらずご自分のペースで</b>  <b>ご参加いただけます。</b>  <b>初めての方も大歓迎です！</b></p>		   		
				 <b>いつでも見学OK!</b>				