

平成29年第2期（10-12月） 近江八幡健康ふれあい公園 フィットネススタジオ教室 内容

曜日	プログラム	講師	定員	内容
火	姿勢改善ストレッチ	松浦	30人	ストレッチによって正しい姿勢を身につけることを目指します。健康な日々を過ごしましょう！
	かんたんエアロ	松浦	30人	簡単な動きのコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します。いい汗をかきましょう。
	チェア体操	吉田	15人	椅子に座った体操、ヨガの呼吸を使った動きをします。声を出して笑ったり、タオルを使ったクラスです。初心者の方にも楽しんで頂けます。
	リラクゼーションヨガ	小松	30人	初心者の方にも入りやすいレッスンです。ひとつひとつのポーズを丁寧に深い呼吸を行いながら、無理なくゆっくりと身体をほぐしていきます。
	親子ヨガ（年少～小学6年生）	竹井	15組	親子でヨガを楽しむクラスです。呼吸に合わせて様々なポーズを行います。柔軟性、体幹強化にもつながります。
	キレイ骨盤体操（女性限定）	YUKO	30人	どなたにも出来るゆっくりとしたリズムで腰周りをほぐし、健康的で女性らしい体へと導きます。
水	リラクゼーションヨガ	吉村	30人	ゆるやかな動きを中心に、心と体をリラックスさせます。集中力UPや疲労回復を目指します。初めての方でも気軽に参加可能です。
	エクササイズ&ヨガ	山田	30人	ヨガと自重トレーニング・ピラティス・リンパマッサージ等を週替わりで行うクラスです。ボディメイクを目指す方、運動習慣をつけたい方にお勧めです。
	バレトン	吉村	30人	バレエ・ヨガ・フィットネスの動作を取り入れ、音楽に合わせて体を動かします。下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。
	初めてのバランスボール体操	上田	30人	ボールを使うことで無理なく体を動かせるので、関節が弱い方、運動が苦手な方にも安心していただけます。心地よく体を動かして、体も心もスッキリしましょう。
	リフレッシュエアロ～初級～	高橋	30人	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！有酸素運動で心肺機能を高め、生活習慣病予防にもつながります。
	メンズヨガ（男性限定）	福田	30人	ヨガを始めてみたい男性の方、初心者でも気軽に参加出来るので、ゆっくりしてみませんか？身体をほぐして心もほぐしましょう。
木	いきいき体操	高橋	30人	軽い有酸素運動と筋トレ・ストレッチを行います。身体の稼働域を広げ、正しい姿勢・呼吸でトレーニングを行います。
	ベーシックエアロ～基礎・初級～	高橋	30人	基本動作を反復しエアロビクスに慣れて頂くプログラムです。膝などへの負担を抑えた初心者でも参加しやすいプログラムです。
	ヒップアップエクササイズ	柴田	30人	下半身を中心とした動きで、効果的な脂肪燃焼を目指します。美しいヒップラインを手に入れましょう！
	キッズチア初めてクラス（年少～小学6年生）	竹井	15人	1クールで1曲を完成させます。最後のレッスンでは発表会を行います。ポンポンを持って笑顔で踊りましょう。
金	リラクゼーションヨガ	柴田	30人	ゆっくりとした呼吸に合わせ、心地の良いポーズを行います。初心者の方や身体がかたい方でもご参加頂けます。
	綺麗を目指すバレトン	竹中	30人	バレエの動きを使った有酸素運動で、初めての方でもバランスよく身体を動かすことが出来ます。健康美を目指しましょう。
	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	井上	30人	タイに古くから伝わる健康法。仙人（ルーシー）体操ともいわれます。独特の呼吸法で身体の中から元気になりましょう。
	リラクゼーションヨガ	吉村	30人	ゆるやかな動きを中心に、心と体をリラックスさせます。集中力UPや疲労回復を目指します。初めての方でも気軽に参加可能です。
	バランスボールエクササイズ	竹山	30人	バランスボールを使った有酸素運動を主に、インナーマッスを強化していきます。産後ダイエットにも最適です。
	パワーヨガ	小松	30人	太陽礼拝という動きをメインに力強くダイナミックに身体を動かしていきます。ストレス発散・筋力アップに最適です。
土	健康ヨガ	竹井	30人	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きで行うヨガです。初めての方でも安心してご参加下さい。
	骨盤ヨガ	木村	30人	身体の歪みが気になる方にお勧めです。カラダをリラックスさせ、ココロもリフレッシュ！初めての方も歓迎！
日	いきいき体操	高橋	30人	軽い有酸素運動と筋トレ・ストレッチを行います。身体の可動域を広げ、正しい姿勢・呼吸でトレーニングを行います。
	初級ダンス	吉田	30人	音楽に乗って腰を振ったり声を出したり、自由に踊る有酸素運動クラスです。簡単な振りを自分らしく楽しみましょう。初心者の方も大丈夫です。
	なごみのヨガ	吉田	30人	ゆっくり深い呼吸と簡単な動きで心と身体、脳をほぐし、癒します。しなやかでパワフルな身体を目指しましょう。初心者の方も大丈夫です。
	コア・エクササイズ	吉田	30人	有酸素運動・体幹トレーニング・クールダウンのプログラムです。体幹を鍛えたい方、健康のために運動を始めたい方にお勧めです。