

# フィットネススタジオ教室 内容

| 火                                                                   | 水                                                                         | 木                                                                  | 金                                                                          | 土                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>姿勢改善ストレッチ<br/>(松浦)</b>                                           | <b>ボールストレッチ<br/>(東)</b>                                                   | <b>ピラティス<br/>(木瀬)</b>                                              | <b>ベーシックヨガ<br/>(柴田)</b>                                                    | <b>ボールストレッチ<br/>(竹井)</b>                                |
| ストレッチによって正しい姿勢を身につけます。健康な日々を過ごしましょう！                                | ボールを使って筋肉をほぐしながら、姿勢を改善していきます。睡眠後の崩れた姿勢を整えて、気持ちのいい1日を送りましょう！               | リハビリからアスリートまで取り入れられているエクササイズです。身体を動かす心地良さを感じながら体幹を鍛えましょう！          | ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！                              | ボールを使って筋肉をほぐし、背骨を中心に姿勢のゆがみを改善していきます。猫背、肩こり、腰痛の方におすすめです。 |
| <b>かんたんエアロ<br/>(松浦)</b>                                             | <b>リラックスヨガ<br/>(辻)</b>                                                    | <b>太極拳<br/>(山根)</b>                                                | <b>かんたんエアロ&amp;ストレッチ<br/>(柴田)</b>                                          | <b>キッズ体操<br/>(竹井)</b>                                   |
| 簡単な動きのコンビネーションです。脂肪燃焼をして、いい汗をかきましょう！                                | 身体のお老廃物を流し、胃腸を活発にします。疲労回復や免疫力UP！ココロもカラダもデトックスしてリフレッシュ！！                   | ゆっくりとした動きで、体幹とバランス感覚を鍛えられます。下半身の引き締めや膝痛予防にも！                       | 音楽に合わせてながら、基本の動作を組み合わせで動いていきます。運動不足解消、ストレス発散にもなります。いい汗をかきましょう！             | 跳んだり回ったり、遊びながら運動能力の基礎を育みます。運動あそびを楽しもう♪                  |
| <b>asicsキッズスポーツラボ<br/>(竹井)</b>                                      | <b>バレトン<br/>(辻)</b>                                                       | <b>ベーシックエアロ -基礎・初級-<br/>(高橋)</b>                                   | <b>Yin Yang yoga<br/>(Yuki yoga)</b>                                       | <b>asicsキッズスポーツラボ<br/>(竹井)</b>                          |
| アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます！                        | バレエ・ヨガ・フィットネスの動作を取り入れ、音楽に合わせて身体を動かします。下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。             | 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。初心者でも参加しやすいよう、膝などへの負担をおさえた動きです。       | 心地よい暖かさとおロマの香りに包まれて、ゆっくりとポーズをとるヨガです。身体を芯からゆるめ疲労回復・集中力UP・身体の引き締めなどに効果があります。 | アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます！            |
| <b>キッズチア (竹井)<br/>ステップ(小2～小6)</b>                                   | <b>キックボクササイズ<br/>(沖)</b>                                                  | <b>キッズチア (竹井)<br/>はじめて(年中～小1)</b>                                  | <b>ルーシーダットン<br/>(井上)</b>                                                   | <b>骨盤ヨガ<br/>(木村)</b>                                    |
| 1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。                   | 本格的な格闘技の動きで、楽しく滝汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れます！                                 | 1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。                  | ルーシーダットンで、自分の自然治癒力を引き出しましょう。身体の変化を楽しんでみませんか？                               | 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！               |
| <b>キックボクササイズ キッズ(沖)<br/>(小学生)</b>                                   | <b>卓球教室<br/>(山本)</b>                                                      | <b>キッズチア (竹井)<br/>A☆SPLASH</b>                                     | <b>美ラインエクササイズ<br/>(小松)</b>                                                 |                                                         |
| KICK OUT小学生クラスです。音楽に合わせてキックやパンチをすることで、本格的な格闘技の動き体感できます！親子での参加も可能です！ | 卓球の技術を向上させたい人、運動不足を解消されたい人、何かを始めてみようと思う人など、生涯スポーツとして長くできる卓球を本格的にやってみませんか？ | 1クールで1曲を完成させます。ポンポンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。(他クラスからの進級クラスです。) | エクササイズでインナーマッスルを鍛えます。女性らしいしなやかな美ボディに！！                                     |                                                         |
| <b>キックボクササイズ<br/>(沖)</b>                                            | <b>HIP HOP(高橋)<br/>ジュニア(小3～小6)</b>                                        | <b>ボディピラティス<br/>(藤原)</b>                                           |                                                                            |                                                         |
| 本格的な格闘技の動きで、楽しく滝汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れます！                           | 1人1人の個性を見ながら基礎からダンスを指導します。リズムにのってかっこよくダンスをしましょう！！                         | 意識的に体幹を使うことで、ご自身で姿勢を整えられます！毎日を健康に過ごせる体を作りましょう♪                     |                                                                            |                                                         |
|                                                                     | <b>HIP HOP(高橋)<br/>中学生</b>                                                |                                                                    |                                                                            |                                                         |
|                                                                     | 音楽にのって身体を動かすことで、運動不足解消やストレス発散にもなります！かっこよく踊りたい学生さんも参加してください♪               |                                                                    |                                                                            |                                                         |
|                                                                     | <b>リフレッシュエアロ ～初級～<br/>(高橋)</b>                                            |                                                                    |                                                                            |                                                         |
|                                                                     | 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。                       |                                                                    |                                                                            |                                                         |