





受付期間 平成30年度中期スポーツ教室 8月1日(水)～8月14日(火)

	【月】	【火】	【水】	【木】	【金】	
陸 上 競 技 場	朝ヨガ月(リピーター) 日時 初回(9/3) 10:00～11:15 講師 スタジオプランナー河本 千裕 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	朝ヨガ火(リピーター) 日時 初回(9/11) 10:00～11:15 講師 スタジオプランナー辻 良子 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	朝ソフトヨガ水(初心者級) 日時 初回(9/12) 10:00～11:15 講師 加藤 千晶 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	朝ソフトヨガ木(初心者級) 日時 初回(9/13) 10:00～11:15 講師 スタジオプランナー河本 千裕 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	朝ソフトヨガ金(初心者級) 日時 初回(9/14) 10:00～11:15 初めてのヨガ&ストレッチ 講師 鈴木 恵美 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	
	やさしい太極拳・気功体操 日時 初回(9/3) 10:00～11:15 呼吸法・めいそう・太極拳と気功をとり入れたエクササイズ 講師 花井 京子 定員 25名程度 料金 6,500円 12回	フラダンス(カウラナ・トヨ) 日時 初回(9/11) 10:00～11:15 基本のステップを中心に初心者向けの教室です 講師 長谷川 久美 定員 25名程度 料金 6,500円 12回	男のヨガ 日時 初回(9/12) 13:30～14:45 講師 加藤 千晶 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	リフレッシュハタヨガ 日時 初回(9/13) 10:00～11:15 呼吸で身体を動かしてリフレッシュし、バランスを整えます 講師 藤原 詠理 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	朝ヨガ金(リピーター) 日時 初回(9/14) 10:00～11:15 講師 田畑 由美 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	
	昼ソフトヨガ月(初心者級) 日時 初回(9/3) 13:30～14:45 講師 スタジオプランナー山本 利香 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	姿勢改善(昼の部) 日時 初回(9/11) 13:30～14:45 姿勢改善のためのストレッチです ストレッチの前後で身体の変化を測定します 講師 金川 久恵 定員 25名程度 料金 6,500円 12回	リズムエアロビクス水 日時 初回(9/12) 13:30～14:45 講師 スタジオプランナー CHIKA 定員 30名程度 料金 6,000円 12回	ビューティヨガ 日時 初回(9/13) 13:30～14:45 講師 スタジオプランナー 藤原 由佳里 定員 25名程度 料金 6,500円 12回	バレトン金 日時 初回(9/14) 13:00～14:15 フィットネス+バレエ+ヨガ 講師 奥村 博美 定員 20名程度 料金 6,500円 12回	
	スタンディングヨガ 日時 初回(9/3) 13:30～14:45 講師 Rico 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	パワーヨガ 日時 初回(9/11) 13:30～14:45 講師 大田 泰子 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	夜ソフトヨガ水(初心者級) 日時 初回(9/12) 19:30～20:45 講師 スタジオプランナー辻 良子 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	バレトン木 日時 初回(9/13) 13:30～14:45 フィットネス+バレエ+ヨガ 講師 奥村 博美 定員 20名程度 料金 6,500円 12回	ソフトピラティス 日時 初回(9/14) 13:30～14:45 呼吸法と内臓の筋肉を使うエクササイズで、身体のパフォーマンスを上げます スタジオプランナー 熊谷 友美 定員 25名程度 料金 6,500円 12回	
	〇リフレッシュハタヨガ ハタヨガは現在、世界中に広まっているヨガの源流です。呼吸とともに全身を使って動き、心と身体のバランスを整え、リラクゼーション&リフレッシュしていきます。 〇バレトン シンプルで誰でもできる、フィットネス+バレエ+ヨガの有酸素運動。脂肪燃焼、姿勢改善に効果絶大! 体幹を鍛え姿勢美人に! 〇パワーヨガ 座位ポーズから呼吸に合わせて連続してポーズをとることで、運動量が増え代謝や発汗が高まります。身体を動かすヨガを求める人にとって最適。代謝&集中力UP、ストレス解消などの効果があります。	姿勢改善(夜の部) 日時 初回(9/11) 19:30～20:45 姿勢改善のためのストレッチです ストレッチの前後で身体の変化を測定します 講師 金川 久恵 定員 25名程度 料金 6,500円 12回	夜ヨガ水(リピーター) 日時 初回(9/12) 19:30～20:45 講師 加藤 千晶 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	夜ソフトヨガ木(初心者級) 日時 初回(9/13) 19:30～20:45 講師 田畑 由美 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	ズンバ 日時 初回(9/14) 14:30～15:45 講師 奥村 博美 定員 25名程度 料金 6,500円 12回	
		夜ヨガ火(リピーター) 日時 初回(9/11) 19:30～20:45 講師 スタジオプランナー辻 良子 定員 25名程度 料金 7,000円 12回		夜ヨガ木(リピーター) 日時 初回(9/13) 19:30～20:45 講師 スタジオプランナー伊藤 真己 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	夜ソフトヨガ金(初心者級) 日時 初回(9/14) 19:30～20:45 講師 スタジオプランナー小山 友紀子 定員 25名程度 料金 7,000円 12回	
	体 育 館	バドミントン月(初級・朝の部) 日時 初回(9/3) 10:00～12:00 講師 中西 亮子 定員 20名程度 料金 6,500円 12回	楽しいダンスエアロ&ピラティス 日時 初回(9/11) 10:00～11:15 講師 うずめ 定員 30名程度 料金 6,000円 12回	太極拳 日時 初回(9/12) 10:00～12:00 準備体操、練功十八法、カンフー体操他24式太極拳を行い、後半初心者とリピーターに分かれます。 講師 近田 菊江 定員 50名程度 料金 6,500円 12回	卓球 日時 初回(9/13) 13:30～16:00 ラージボール指導あります 講師 NPO法人 サイズミック 田中 謙次 定員 30名程度 料金 6,500円 12回	
		バドミントン月(中級・夜の部) 日時 初回(9/3) 19:00～21:00 中級レベルに達していない方は、受講できません 講師 中西 亮子 定員 20名程度 料金 6,500円 12回	〇やさしい太極拳・気功体操 太極気功・練功・ゆる体操を取り入れた健康効果の高い体操。体をゆすったりさすったりのゆっくりとした動きを行うことで脳と体の疲れをときほぐしリラックス効果は抜群です。 	バドミントン水(初級・朝の部) 日時 初回(9/12) 10:00～12:00 講師 中西 亮子 定員 20名程度 料金 6,500円 12回	バドミントン木(中級) 日時 初回(9/13) 10:00～12:00 中級レベルに達していない方は、受講できません 講師 中西 亮子 定員 20名程度 料金 6,500円 12回	硬式テニス1部(経験ありの初級) 日時 初回(9/14) 13:00～14:30 貸しラケット有 講師 野村 誠・野村 洸太 定員 20名程度 料金 7,000円 12回
		開催期間 9月上旬 ～ 12月中旬		バドミントン水(初級・夜の部) 日時 初回(9/12) 19:00～21:00 講師 中西 亮子 定員 20名程度 料金 6,500円 12回		硬式テニス2部(経験ありの初級) 日時 初回(9/14) 15:00～16:30 貸しラケット有 講師 野村 誠 定員 10名程度 料金 7,000円 12回

※講師は都合により、変更する場合があります。



平成30年度 新講座

- スタンディングヨガ(月) 13:30～
※立位のポーズを中心に初心者より1つ上のヨガを目指します。
- 楽しいダンスエアロ&ピラティス(火) 10:00～
- 男のヨガ(水) 13:30～
※男性限定

- ビューティヨガ(木) 13:30～
※身体の老廃物を流すリンパマッサージ中心に表情筋体操。関節をほぐします。
- ズンバ(金) 14:30～
※ラテンの音楽に合わせて楽しくフィットネス。筋力を鍛えながらシェイプアップ。