

【教室内容・持ち物】

	教室名	教室の内容	持ち物等
月	子どもバトミントン(初心者)	ラケットの握り方から学べます	ラケット・体育館シューズ *レンタルラケット有:880円/8回(本数に限り有)
火	欲ばり! ヨガ・ピラティス	心身をリラックスさせストレッチ効果の高いヨガと、筋肉のバランスを整え体幹を鍛えるピラティスの相乗効果を狙う「良いとこ取り」の欲張りなクラスです	素足 ※畳で行います。横になりますので気になるようでしたら大きめのタオルかマットをご持参ください
	バレエストレッチ	身体の硬い方も大丈夫! バレエの動作を床に寝たり座った状態で行い、ゆっくりと呼吸しながら筋肉の緊張と緩和を繰り返します。気軽にバレエ気分をお楽しみください	
	アフタヌーン ヨガ	畳の上でゆったりとしたポーズで、心身のリフレッシュができます。初めての方、体力に自信がない方にも最適です	
水	卓球(初級基礎&応用コース)	初めての方・もう一度習いたい方は基礎から	ラケット・シューズ・背中に名前
	卓球(応用&実践コース)	中級者はゲームに慣れるように更なる上を目指します	
	シェイプアップ	楽しみながら基礎代謝をアップ! 有酸素運動を多く取り入れ太りにくい体質を作り、健康的にシェイプアップできます	シューズ
	楽しむフラダンス	健康増進はもちろん、シェイプアップ効果など期待できます。最終日にはグループで発表会を行います	素足
	やさしいピラティス	体の土台である背骨や骨盤の歪み等を整えながら、心身をリセットします	素足(靴下可)・マット
	ピラティス&ストレッチ	身体のコアを鍛える「ピラティス」と「ストレッチ」を組み合わせ、インナーマッスを穏やかにトレーニングします	
	剣道入門	初心者・初級者の小学生から大人まで対象となります	素足・左胸に名前 ※レンタル竹刀有:1,100円/10回
	屋内サッカー教室(ジュニアクラス)①	小学1年生~小学2年生	シューズ ※小学生クラス...シューズ・水筒・すね当て(推奨)
	屋内サッカー教室(ジュニアクラス)②	小学3年生~小学4年生	
	フットサル教室	高校生以上	
楽しむZUMBA	ZUMBAは世界中の音楽にあわせてダンスするクラス。初めての方も音楽を楽しみながら身体を動かしていけばOK 心肺機能を上げ、カロリー消費・ストレス解消にも効果的です	シューズ	
ボディコンバット45	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しい時間を過ごしなが、ストレス発散もできます	シューズ	
木	楊名時健康太極拳	楊名時対局24式・八段錦をゆったりとした呼吸とゆるやかな動きで、性別を問わず幅広い年齢層の方々に無理なくお楽しみいただけます	素足(靴下可)
	ちょきん運動	「人生100年時代」。楽しくコツコツと筋肉を貯筋して、一生自分の足で歩ける身体を作りましょう。	シューズ・フェイスタオル
	おなかスッキリエクササイズ	お腹周りが気になる方へ! 有酸素運動と簡単な筋肉トレーニングでお腹周りをすっきりさせましょう	シューズ・マット・スポーツタオル
金	モーニング ヨガ	朝から心身をリフレッシュして、若々しさを保ちましょう! 初めての方、リラックスしたい方に最適です	素足(靴下可)・マット
	バドミントン(基礎コース)	初めての方・基礎から学びたい方にも最適です	ラケット・シューズ
	バドミントン(応用コース) ※基礎打ち可能な方	応用練習中心に行います。ゲーム内容をレベルUPしましょう!	
	エアロビクス(初級)	難しい振付はなく、どなたでも楽しみながら心肺機能を高めることのできる有酸素運動です	シューズ・マット・スポーツタオル
	体操教室	身体の動かし方など、体操の基礎を学びましょう。	素足
	器械体操教室	鉄棒・跳び箱・マットを使用して、基礎運動からスタートします。少しずつレベルを上げていきます。	
	ピククルボール(初級)	テニス・バドミントン・卓球の要素が混ざったNEWスポーツです。初心者でも簡単にラリーやボレーができます。健康を目指す生涯ラケットスポーツです。	シューズ *レンタルラケット有:2,500円/10回
	ピククルボール(初級)	ジュニアからシニアまで幅広く3世代が一緒に楽しめます	
	みんなで合気道	初心者や初級者対象ですので基本をしっかり学べます。小・中学生から大人までお楽しみいただけます	素足・肘と膝が隠れる運動のできる長袖長ズボン
土	サタデー ヨガ	土曜の朝はヨガで心も身体もスッキリ・リフレッシュ! 一週間の疲れをリセットしませんか?	素足(靴下可)・ヨガ用靴下可)・マット
	KICK OUT	キックボクシングを中心とした格闘技の動きを取り入れ、全身を動かします。ご自分のペースで無理なくご参加いただけます	シューズ
	サタデーナイト ヨガ	呼吸を深め、一週間の疲れをほぐします。男女問わず、ずっと続けられ、けがをしにくい健康法です	素足(靴下可)・マット
	ボディパンプ45	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウエイトの重さは各自で調整できるため、どなたでもご参加いただけます	シューズ