

☆体験会第2弾 スケジュール☆

ご参加の体験クラスをお選びください

	月	火	木	金	土	参加費
9:00						¥1,000
9:30		9:30-11:00 ロコモ予防教室 担当：桜井	9:30-10:30 腰痛予防・改善教室 担当：桜井	9:30-11:00 ロコモ予防教室 担当：桜井		¥500
9:45					9:45-10:45 マシン体験	各レッスン定員 15名
10:00	10:00-10:30 (プール) アクアウォーキング 担当：羽毛田	対象：概ね60歳以上		対象：概ね60歳以上		マシン体験定員 10名
10:15						
10:30						
10:45			10:45-11:45 肩こり予防・改善教室 担当：桜井			
11:00	11:00-11:45 体力向上エクササイズ (椅子) 担当：大嶋				11:00-11:45 メタボ解消エクササイズ (立位) 担当：大嶋	
11:15						
11:30						
11:45						
12:00	12-13 CLOSE (施設見学・入会案内不可)					
13:00			13:00-14:00 マシン体験	13:00-14:00 マシン体験	13:00-13:45 ピラティス 担当：星	
13:15						
13:30		13:30~14:15 ヨガ 担当：角田				
13:45						
14:00	14:00-15:00 太極拳 担当：鈴木				14:00-15:00 マシン体験	
14:15						
14:30		14:30-15:30 マシン体験	14:30-15:00 (プール) アクアコンディショニング	14:30-15:00 (プール) アクアウォーキング&ジョグ		
14:45			15:10-15:40 アクアビクス 担当：熊谷	15:05-15:35 アクアエクササイズ 担当：狩野		
15:00						
15:15	15:15-16:15 マシン体験		6月19日のみ開催 6月26日は休講		15:30-16:00 (プール) アクアウォーキング	
15:30			※2教室セット	※2教室セット	担当：羽毛田	
15:45						
16:00						
16:15						
17:00						

施設見学・入会申し込みご案内は、随時受け付けております（12-13を除く）

アクアウォーキング：水中での歩き方をご紹介。陸上を歩くより腰や膝，関節への負担を軽減出来ます。
アクアウォーキング&ジョグ：水中で歩く・走るをしっかりと行います。陸上より高い運動効果が期待できます。
アクアコンディショニング：水の抵抗を利用し運動を行う事で，リラックス効果や身体の機能改善を目指します。
アクアビクス：水中で音楽に合わせて楽しく身体を動かして，体力向上・シェイプアップを目指します。
アクアエクササイズ：普段の生活で使わない筋肉と関節を水中でしっかりと運動していきます。 股関節と肩甲骨の動きを良くする運動を行います。

太極拳：中国発祥の武術太極拳 ゆったりとした動きで様々な方楽しんでいただけます
ヨガ：ゆっくりと身体を動かし、心身のバランスを整えリラックス・柔軟性向上を目指します
ピラティス：インナーマッスルを強化して、体全体のバランスを整えるためのエクササイズです。

体力向上エクササイズ（椅子）：椅子に座った状態で音楽に合わせて、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。
メタボ解消エクササイズ：音楽に合わせて、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うサーキットトレーニング。 リズムエクササイズが苦手な方も安心してご参加いただけます。
ロコモ予防教室（対象：概ね60歳以上）：骨・関節・筋肉などの機能低下を予防する為の運動を行います。 椅子・マシンを使用し筋力トレーニングやストレッチを行います。
腰痛予防・改善教室：腰痛の予防や改善の為の運動を行います。 椅子・マシンを使用し筋力トレーニングやストレッチを行います。
肩こり予防・改善教室：腰痛の予防や改善の為の運動を行います。 椅子・マシンを使用し筋力トレーニングやストレッチを行います。