

コース型スポーツ教室 プログラム紹介

教室	担当	プログラム紹介
ZUMBA	坂本	楽しく汗をかきたい方にとってもおすすめ！ラテンのリズムに乗りながら有酸素運動、筋力トレーニングをしていきます。初めてダンスする方も安心して参加いただけます。気持ちよくシェイプアップしていきましょう！
はじめてのピラティス	宇田	身体を伸ばしたり、緩めたり、少しパワーを入れたりしながら身体を整えていきます。ゆるめPILATESです。
コリオスパイラル	古林	イギリス生まれのワークアウト♪心地よい音楽に合わせて、流れるように身体を動かし、凝りをほぐしストレッチしていく全身運動です。
Fresh Start Dancing	小山	身体に必要なストレッチ・楽しく、格好良く踊れるように振り付けてみんなで踊ります。ジャンルはJAZZ、HIP HOP..etc.初心者でもOK!!ゆっくり基本から教えます。いくつになっても楽しくカッコ良くがモットーです。
骨盤調整ヨガ	横路	骨盤は身体の土台です。土台が崩れると、身体全体に歪みや痛みが生じます。このクラスでは、その大切な骨盤やその周りの筋肉にアプローチして正しい身体へ導いていきます。
流れるように動くヨガ	横路	アクティブに動きたい方にオススメ！ヨガといえばこのポーズという動きを沢山取り入れ、ダイナミックに動いていきます。終わった後の爽快感はピカイチです！
パワーヨガ	小柴	体幹・筋力を使って汗ばむようなヨガです。リンパが流れて終わったあとスッキリします。
シニア向け筋力運動	周藤	椅子に座った状態でのストレッチや筋力運動がメインです。生活習慣病や要介護状態にならないよう楽しく元気に身体を動かしていきましょう。脳トレ体操や簡単なリズム運動も行っております。教室は和やかな雰囲気なのでお気軽にご参加ください。
やさしいZUMBA	宇田	ラテンの曲に合わせて身体を動かすダンスです。振りなんて気にしない！思い切り身体を動かして汗を流しましょう。
誰でもできるヨガ	横路	ヨガが初めての方も、再チャレンジの方もどんな方でもヨガのポーズをゆっくり楽しめます。レッスン後には身体が温まり、気持ちも温まりますよ！
リラックスヨガ	小柴	深い呼吸をしながら身体を緩めるヨガです。心と身体の疲れがとれるよう考えています。
ボクシングエクササイズ	長壁	初めての方でも楽しくできるようお教えいたします。シャドーボクシングからコンビネーション、ミット打ちまで楽しくエクササイズ！！