

# 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	長壁	『昨日は運動をしたから、腰が痛い』『歩くたびに、膝が痛くなる』というような相談をよく受けます。健康の為に運動をしているはずなのに、それでは本末転倒です。この教室では、皆様の体力レベルに合わせて段階的に、立つ、座る、歩くなどの健康のための正しい動作の習得、体力の向上を目的として行います。初めての方でも、わかりやすく丁寧に指導させていただきます。ぜひ、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！
<b>New!</b> スッキリヨガ ※教室名変更 (元リラックスヨガ)	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。