

# 令和3年度浜山公園スポーツ教室開催詳細一覧

【令和3年12月17日現在】

曜日	教室名	時間	定員	会場	講師	開催日				
						1月				
火	きれいになるピラティス	10:30~11:30	30	多目的室	渡部淳子			18	25	
水	リフレッシュヨガ	10:30~11:30	30	多目的室	倉田里美		12	19	26	
	ナチュラルヨガ	13:45~14:45	30	多目的室	倉田里美		12	19	26	
	リラックスヨガ	19:30~20:30	30	多目的室	松原敦子		12	19	26	
	シェイプアップ・ステップ	19:30~20:30	15	小体育室	内藤ちなみ		12	19	26	
木	らくらくピラティス	10:30~11:30	15	小体育室	高橋弘		13	20	27	
	骨格メイキング Style7®	13:30~14:15	15	小体育室	上田早苗		13	20	27	
	ZUMBA®	19:45~20:30	15	小体育室	上田早苗		13	20	27	
	かんたんピラティス	20:00~20:45	30	多目的室	高橋弘		13	20	27	
金	運動不足解消エクササイズ	10:30~11:30	15	小体育室	勝部珠寶		14	21	28	
	体幹ゆるトレ (+ヨガ)	19:30~20:30	15	小体育室	内藤ちなみ		14	21	28	

※参加対象は、一般の方（高校生以上）となります。

※各教室の開催日は、開催月の前月中にお知らせします。

## 【各教室の内容】

### ○きれいになるピラティス・らくらくピラティス・かんたんピラティス

⇒初心者や初めての方でも安心して参加できるピラティスです。呼吸やインナーマッスルを意識し、身体のバランス能力を高めるプログラムです。

### ○リフレッシュヨガ・ナチュラルヨガ・リラックスヨガ

⇒誰でも簡単にできる基本的なヨガです。初心者や初めての方でも安心して参加できます。

呼吸と身体の感覚を意識し、気持ちを集中させ心と体をリラックスさせ、凝り固まった身体と心をほぐすプログラムです。

### ○シェイプアップ・ステップ

⇒ステップ台を使った有酸素運動で、心肺持久力を高め、下半身の筋力アップを図るプログラムです。初心者の方や初めての方でも安心して参加できます。

### ○骨格メイキング Style7®

⇒骨格の歪みを整え、正しく身体を動かすポイントをマスターし、「動き」と「脳」をリンクさせることで自己コントロールを高めます。初心者や初めての方でも安心して参加できるプログラムです。

### ○ZUMBA®

⇒ラテン系の音楽とダンスが融合したフィットネスエクササイズです。

初心者や初めての方でも安心して参加できます。

### ○運動不足解消エクササイズ

⇒ストレッチや簡単なエクササイズ中心の内容で、初心者や初めての方でも安心して参加できます。姿勢改善や基礎代謝アップ、肩こり緩和、柔軟性アップ、体力の向上が図れるプログラムです。

### ○体幹ゆるトレ (+ヨガ)

⇒ゆるい体幹トレーニングなので初心者や初めての方でも安心して参加できます。

呼吸や姿勢を意識することでしなやかな身体づくりを目指します。たまにヨガもします。