

## 令和2年度浜山公園スポーツ教室開催詳細一覧

曜日	教室名	時間	定員	会場	講師	開催日						
						8月		9月				
火	誰でもピラティス	10:30～11:30	30	サブアリーナ	渡部淳子	18	25	1	8	15	29	
	浜山公園を歩こう！ ノルディックウォーク	10:00～11:30	30	陸上競技場会議室	黒田正子	18	25		8	15	29	
水	ナチュラルヨーガ	13:30～14:30	40	サブアリーナ	倉田里美	19	26	2	9	16	30	
	リラックスヨーガ	19:30～20:30	40	サブアリーナ	松原敦子	19	26	2	9	16	30	
木	楽しくピラティス	10:30～11:30	30	多目的室	福代 望	20	27	3	10	17	24	
	骨格メイキング Style7®	13:30～14:15	30	多目的室	上田早苗	20	27	3	10	17	24	
	簡単ピラティス	19:00～19:45	30	多目的室	徳島靖展	20	27	3	10	17	24	
金	運動不足解消エクササイズ	10:30～11:30	30	サブアリーナ	勝部珠實	21	28		11	18	25	
	簡単！体幹ゆるトレーニング	19:30～20:30	30	小体育室	内藤ちなみ	21	28	4	11	18	25	

※参加対象は、一般の方（高校生以上）となります。

※ノルディックウォークは、陸上競技場会議室に集合し、浜山公園内を歩きます。

※各教室の開催日は、開催月の前月中にお知らせします。

※会場は変更となる場合がございます。

### 【各教室の内容】

#### ○誰でもピラティス・楽しくピラティス・簡単ピラティス

⇒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。

#### ○ノルディックウォーク

⇒ノルディックポールを使用するので、初心者や初めての方でも安心して参加できます。浜山公園内を歩き、運動能力や体力の向上を図るプログラムです。

#### ○ナチュラルヨーガ・リラックスヨーガ

⇒誰でも簡単にできる基本的なヨーガです。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。

#### ○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。

#### ○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。

#### ○体幹ゆるトレーニング

⇒簡単で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すプログラムです。