

令和2年度第2期スポーツ教室一覧【8月追加事業】

■ ヘルスアップ・フィットネス系(各1回)

NO	教室名	曜日	時 間	内 容	対象・定員	期	開催日	受付期間	参加費
1	エンジョイヨーガ ＜運動強度 1～2＞	火	9:30～10:30	従来のヨーガに立ちポーズや連続的なポーズを加え、柔軟性の向上及びバランスの取れた身体を目指します。	16歳以上 各30名	2	8月25日	8/12～14 電話による 受付	各500円
2	ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2＞		11:30～12:30	ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。 ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かします。					
3	ピラティス ＜運動強度 1～2＞		13:30～14:30	ストレッチとともに深い筋肉を鍛え、身体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体をつくり上げていきます。 自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行えます。					
4	シェイプエアロ& 骨盤エクササイズ ＜運動強度 2＞	水	9:30～10:30	有酸素運動で体脂肪の燃焼を図ります。 骨盤周りを意識して動かすことでウエスト周りの引き締めにも効果的です。			8月26日		
5	ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2＞		11:30～12:30	ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かします。					
6	健康体操 ＜運動強度 1＞		13:30～14:30	健康づくりのため、軽い運動から始めたい方におすすめです。 ミニボールを使った運動で脳を刺激し、簡単なストレッチや音楽に合わせて無理なく楽しく身体を動かしましょう。					
7	リラックスヨーガ ＜運動強度 1＞	木	9:30～10:30	心身をリラックスさせながら深呼吸や瞑想を行い、自然治癒力を高める効果が期待できます。			8月27日		
8	シェイプボクシング & ストレッチ ＜運動強度 2＞		11:30～12:30	音楽に合わせたパンチやステップでシェイプアップやストレス解消を図ります。 ストレッチも行い、疲れた身体をリフレッシュさせましょう。					
9	ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2＞		13:30～14:30	ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。 ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かします。					
10	背中エクササイズ & エアロ ＜運動強度 2＞		15:30～16:30	首・肩の凝り、腰痛予防として背中を意識的に動かし、有酸素運動で身体をあたため、より動きやすい身体づくりを目指します。					
11	エアロ & ストレッチ ＜運動強度 2＞	土	9:30～12:30	有酸素運動とストレッチを組み合わせ、疲労回復の促進やリラクゼーション効果を高め、心身のリフレッシュを図ります。			8月29日		
12	ピラティス ＜運動強度 1～2＞		13:00～14:00	ストレッチとともに深い筋肉を鍛え、身体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体をつくり上げていきます。 自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行えます。					
13	ボディシェイプ & エアロ ＜運動強度 2＞		15:00～16:00	有酸素運動で脂肪燃焼を図り、器具を使わず自体重での簡単な筋カトレーニングで身体の引き締めを目指します。					

※ ボクシングシェイプ(火)8月開催は中止とする。

<運動強度 1>

ジャンプ等の動きがなく、歩く程度の強さ。 運動中の感じ方→かなり楽～楽

<運動強度 2>

ジャンプ等の動きはないが、運動のバリエーションが加わる。運動中の感じ方→楽～ややきつい