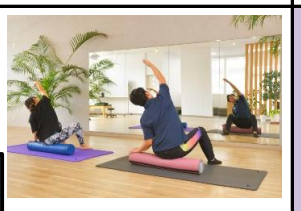
令和６年度フィットネス教室の紹介

曜日	教室名	写真	時　間	教室内容
日	はじめての アーユルヴェーダ・ヨガ		10:30～11:30 （60分）	アーユルヴェーダ（肉体面・精神面）とヨガ（心の面）の両方へのアプローチで「心身の調和」を目指します。ポーズ・呼吸・瞑想・座学5分・実技55分を組合せゆったりと行うクラスです。
月	アロマヨガ		10:30～12:00 （90分）	天然のオーガニックアロマオイルを焚いた空間でヨガを行います。誰でも無理なくできるヨガとアロマの相乗効果で心身のバランスを整えリラクゼーション、リフレシュ効果が得られます。ヨガ初心者の方でも無理なく行えます。
	経絡ヨガ（昼の部）		13:30～14:30 （60分）	気の流れ道である経絡やツボを意識しながらヨガを行うことで、体がほぐれ温まり自己治癒力を向上させます。また、心身ともにエネルギーに満ちた体づくりを行ないます。初心者の方でも参加可能です。
	腰椎＆骨盤調整体操		14:45～15:45 （60分）	腰、背骨、骨盤を効果的に動かすことで、歪みが矯正され全身が楽になり、体の不調を整える予防医学を考えた体操です。
	ベーシックヨガ ※曜日変りました。 1F		13:30～14:30 （60分）	基本的なヨガのポーズを中心に無理なく体を動かせるクラスです。呼吸に合わせて動くことで自律神経を整え、エネルギーを蓄える感覚が味わえます。
	筋膜ヨガ ※曜日変りました。 1F		14:45～15:45 （60分）	顔のむくみ～腕のだるさ、肩こり、腰痛、内臓の不調まで、身体の隅々を丁寧にほぐします。週に一度は必要なメンテナンスとして、疲れを解消できるゆったりヨガです。
	アーユルヴェーダ・ヨガ		19:00～20:30 （90分）	心身のバランスを取り、健やかな状態へ導く「心身の調和」を目指す伝統医学の理論に基づき、ポーズや呼吸法、瞑想などのアプローチを取るヨガです。座学30分・実技60分行います。
	水泳教室1 （初心者向け）		19:00～20:30 （90分）	1期（4月～6月）浮き沈み、水慣れバタ足など基本を習得しクロールの練習　2期（7月～９月）クロール練習　3期（10月～12月）クロール練習　4期（1月～３月）クロール練習
	水泳教室２ （中級者向け）			1期（4月～6月）クロール　2期（7月～9月）クロール・背泳ぎ　　3期（10月～12月）クロール・背泳ぎ・平泳ぎ　４期（1月～3月）クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
火	顔ヨガ～顔ストレッチ～ （※手鏡が必要となります）		10:30～11:30 （60分）	顔の表情筋を使って顔のストレッチをします。頬のたるみやほうれい線など気になった事はありませんか？普段あまり使わない顔全体の筋肉を意識して動かす事で、顔の血行・リンパの流れ・新陳代謝を促し顔のたるみや表情ジワの解消が期待できます。
	やさしいヨガ		13:30～14:30 （60分）	正しい呼吸法とポーズを取ることで良い筋肉がつき、体の歪みが矯正されます。座位のポーズを多めに取り入れたクラスです。
	骨盤ヨガ		14:45～15:45 （60分）	骨盤の歪みを整えることで、身体全体のバランスを整え、血行やリンパの流れも良くして骨盤周りの筋肉も一緒に強化できます。ヨガ経験の少ない方でも参加できるクラスです。
	ステップ＆ストレッチ （※シューズが必要となります） 1F		13:30～14:30 （60分）	ステップは高さ１０ｃｍの台の上り下りを音楽に合わせて繰り返します。ゆっくりテンポの音楽ですが、台の昇降を繰り返すことで十分な有酸素運動になります。ローテンポの音楽に乗り足を上げて楽しく体を動かしましょう。
	エアロビ＆バランスボール ストレッチ （※シューズが必要となります） 1F		14:45～15:45 （60分）	音楽に合わせて、足や腕を動かし頭も働かせて、身体全体を動かします。動いた後は、バランスボールを使ったストレッチで身体をほぐします。エアロビ３０分、バランスボール３０分の教室です。一緒に楽しみましょう。
	ピラティス（初級）		19:00～20:00 （60分）	胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きでインナーマッスルを鍛えます。また、姿勢の改善やケガの予防の効果も期待できます。負荷が少なく、動きがゆるやかなため、幅広い年代で行われています。
水	Bポーズ ～ろっ骨エクササイズ～		10:30～12:00 （90分）	全身の関節、特にろっ骨を効果的に動かすことで、肩こりや腰痛、身体の歪み矯正などの効果が期待できます。ゆっくり優しく痛みを伴わない動きですが、即効性があるので身体が楽になったことを体感いただけると思います。

曜日	教室名	写真	時　間	教室内容
水	アロハ・フラダンス		13:30～15:00 （90分）	フラダンスを楽しく踊る事を通じて、曲の意味・情景を理解して踊れるように行って行きます。心にいつもAlohaの風が吹く…教室です。
	NEW! ヒーリングアロマヨガⅠ 1F		13:30～14:30 （60分）	天然のオーガニックアロマオイルを感じながら、座位のポーズを中心に無理なく体を動かせるクラスです。ヨガ未経験の方におすすめです。
	NEW! ヒーリングアロマヨガⅡ 1F		14:45～15:45 （60分）	天然のオーガニックアロマオイルを感じながら、サボっている筋肉を無理なく目覚めさせ、日常を楽に過ごせる身体を目指します。
	マットピラティス		18:20～19:20 （60分）	ヨガをベースにして、呼吸・骨盤低筋を使いバレリーナやリハビリにも使える内容です。インナーマッスルを少しずつ強くすることで姿勢が美しくなります。初めての方でも参加可能です。
	筋膜リリースとリラックス		19:30～20:30 （60分）	筋膜リリース…90秒以上筋膜を伸ばすことで、身体の不調を整えます。筋膜リリースで少し動いた後、呼吸法によるリラックスで心の安定が得られます。全体的に副交感神経が優位になりリラックス効果が高まります。初めての方におススメです。
木	ズンバ＆ポルドブラ （※シューズが必要となります）		10:30～12:00 （90分）	ポルドブラ…バレエの要素を取り入れて体幹を鍛えます。ズンバ…ダンスやエアロビクス的な動きをエネルギッシュな流行曲と共に行っていくエクササイズです。全身の筋トレやダイエット効果が高いプログラムです。運動量は多めですが、初めての方・音楽が好きな方、ぜひ参加してください。
	NEW! ストレッチポールピラティス 1F		13:20～14:20 （60分）	ストレッチポールを使い、日々の姿勢や歩行・動作の機能を向上させる運動を行います。最後まで自分の足で歩く事の出来る身体づくりを目的としたピラティスです。
	リラックスヨガ		13:30～15:00 （90分）	心と体をリラックスさせる為のレッスンですが、ただゆっくりと動いて体を休めるだけのレッスンではありません!!身体を大きく使うポーズと緩めるポーズを交互に行い、メリハリをつける事でリラックス効果を高めます。自分のペースで無理なく行い血行をよくし、筋力をつけます。幅広い年齢の方に参加して頂いてます。
	体力アップヨガ		18:20～19:20 （60分）	全身を動かしながら呼吸をする事で心肺機能が向上し、筋肉を使うポーズで筋力も向上させるヨガです。ステップアップしたい方向けの教室となります。（中・上級者向けクラス）
	経絡ヨガ（夜の部）		19:30～20:30 （60分）	気の流れ道である経絡やツボを意識しながらヨガを行うことで、体がほぐれ温まり自己治癒力を向上させます。また、心身ともにエネルギーに満ちた体づくりを行ないます。初心者の方でも参加可能です。
	バレトン 1F		18:20～19:20 （60分）	バレトンとは…フィットネス・バレエ・ヨガを組合せた動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すＮＹ発のボディメイクエクササイズです。 フィットネス：大きな筋肉を鍛え、基礎代謝ＵＰ バレエ：筋バランスを整える効果・インナーマッスルを鍛える効果 ヨガ：柔軟性を高めて、体をリラックスさせる効果。
	はじめてのバレエ 1F		19:30～20:30 （60分）	初心者からはじめる大人のバレエクラス ゆっくりした音楽に合わせてバレエの基本の動きから腹筋・背筋といったコアの筋肉を使って、美しい姿勢を意識して気持ちよく体を動かしていきます。柔軟性の向上にも効果があります。・
金	プラーナヨガ１		10:30～12:00 （90分）	プラーナとは、気・エネルギー・呼吸を意味します。呼吸法で心と体のエネルギーバランスを整え健康な身体を作ります。プラーナ１では、立ちポーズを多く取り入れ、また、連続してポーズを行うので、体幹強化や各部位のシェイプアップ効果も期待できます。運動量は多めです。
	セルフメンテナンスヨガ 1F		10:30～12:00 （90分）	心と身体をクリアに、健康で幸せな毎日を送るためのヨガ。全身を整えるセルフメンテナンスヨガです。
	プラーナヨガ２		13:30～14:30 （60分）	プラーナ２では、マットの上での行えるポーズが多いです。呼吸で代謝が上がることにより柔軟力アップの効果が期待できます。身体が硬い人やヨガ初心者の方にもお勧めです。
	バランスボール エクササイズ 1F		13:20～14:20① （初級クラス） 14:30～15:30② （脂肪燃焼クラス）	バランスボールは畳一畳分のスペースで出来る有酸素運動で、音楽に合わせて身体を弾ませる事で自然と心も弾み、有酸素運動は自律神経を整える効果もあります。【①初級クラス　基礎・バウンス中心クラス】　【②脂肪燃焼クラス　ステップ・筋トレも行います。】
	ボディコントロールヨガ		18:20～19:20 （60分）	楽しく笑顔でストレスフリーをモットーに、骨盤を中心とした体幹部を強化し、しなやかで怪我をしにくい健康的な体づくりをします。ある程度動きますが、ご自身のできる範囲で無理をせず笑顔で行いましょう。ヨガ経験の少ない方でも参加可能です。
	リフレッシュヨガ		19:30～20:30 （60分）	身体を動かしてリフレッシュ！呼吸を大切にし、初めての方でもできるやさしいヨガを基本に行い、ストレスが解消されスッキリとした爽快感へとつながっていきます。そんな気持ちの良いリラックス＆ストレス解消の効果があるレッスンです。