

市民健康運動教室

2019年度

第3期 日程表

藤枝勤労者体育館 054-635-7225 kinrosya@fujieda-pool.jp

作成 8/31

曜日	番号	教室名	講師	場所	時間	教室内容	変更の可能性がありますので各教室で確認して下さい										日程			
							10/1	10/8	10/15	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17				
火	①	ボディメイクピラティス	恵里菜	和室	9:30~10:20	マット上でメリハリボディを目指し、体幹ウエストシェイプアップ。	10/1	10/8	10/15	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17				
	②	ズンバ	恵里菜	大会議室	10:30~11:20	ラテン系の音楽で簡単なダンスを楽しく発汗、発散。	10/1	10/8	10/15	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17				
	③	ピラティスはじめてレッスン	望月	和室	10:30~11:20	体の芯を鍛えるエクササイズ・心も体もリフレッシュ。	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10				
	④	初めてエアロ+ピラティス	山崎	体育館	10:00~11:00	30分の有酸素運動とピラティスを行います。	9/24	10/8	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/10	12/17	12/24				
	⑤	やさしいヨガ	多々良	和室	19:00~19:50	ゆっくりとしたペースで基本的なポーズを呼吸とともにを行います。	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10				
水	⑥	セルフコンディショニングA	熊澤	和室	9:00~9:50	筋肉を頑張らない動きで整えます。骨格の歪みが正しい体調改善も促せます。	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18				
	⑦	セルフコンディショニングB	熊澤	和室	10:00~10:50		10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18				
	⑧	ベーシックピラティス	山崎	和室	11:00~11:50	音楽に合わせて体幹中心の筋トレとストレッチを行います。	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				
	⑨	ボディメイクダンス&ピラティス	恵里菜	大会議室	10:00~10:50	体力増進、ストレス解消、体年齢若返りを目指します。 楽しく踊ってストレス発散できます。	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11				
	⑩	午後のゆったりピラティスA	望月	和室	13:45~14:35	コアの筋肉を効果的に鍛え健康的にシェイプアップします。	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11				
	⑪	バドミントン基礎力向上	松本	体育館	9:00~10:30	初級~中級者を対象とした教室で、 基本からゲーム、ルール、ラインジャッジなどを指導します。	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11				
	⑫	バドミントンゲーム力向上	松本	体育館	10:40~12:10	中級~上級者を対象とした教室で、 ゲーム、ルール、ラインジャッジなど試合を通して指導します。	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11				
	⑬	健康はつらつ体操	大石	体育館	10:00~10:50	運動機能低下防止のためのストレッチ、 筋トレ軽スポーツ、マッサージ等を行います。	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4				
	⑭	バランスボール	熊澤	大会議室	11:00~11:50	ボールに乗ってバランスエクササイズをし、寝ている筋肉を起こします。	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18				
	木	⑮	ママリフレッシュ	望月	和室	9:30~10:20	産後の体をひきしめるママのための体操です。(お子様同伴クラス)	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5			
⑯		ママボディメイク	山崎	和室	10:30~11:20	体幹シェイプアップや骨盤ケアを行います。(お子様同伴クラス)	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12				
⑰		エンジョイエアロ+ピラティス	山崎	体育館	9:20~10:20	30分の有酸素運動とピラティスを行います。	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				
⑱		初めてのバドミントン1入門編	松本	体育館	9:00~10:30	超初心者を対象とした教室で個別にポイント指導をし基本を身につけます。	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12				
⑲		初めてのバドミントン2中級編	松本	体育館	10:40~12:10	初心者を対象とした教室でゲームを 中心にポイント指導をし基本を身につけます。	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12				
⑳		午後のゆったりピラティスB	野崎	和室	13:45~14:35	体幹中心の筋トレとストレッチを行います。	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5				
金	㉑	体幹コンディショニング	山崎	和室	9:30~10:20	マットを使いインナーマッスルを鍛え、体の姿勢バランスを整える。 年齢に関係なくどなたでも参加できます。	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				
	㉒	安心・安全・椅子体操	望月	大会議室	10:00~10:50	運動習慣のない人、膝や腰の調子が優れない人でも 安心して参加できる椅子に座った体操です。	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/22	11/29	12/13	12/20				
	㉓	リフレッシュヨガ	櫻井	和室	13:10~14:00	呼吸とポーズで自立神経のバランスを整え、 ヨガのポーズで体幹を鍛えて姿勢美人を目指します。	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6				
	㉔	トランポウォーク	八木	体育館	10:00~11:30	バランス感覚の向上メタボの改善、筋力アップ、 腰痛肩こりの改善ができます。	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13				
土	㉕	スローストレッチ	山崎	和室	9:30~10:20	骨盤体操とボールを使った筋トレを行い、部分的引き締めをしていきます。	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				
	㉖	心身バランスヨガA	望月	和室	10:30~11:20	基本的なポーズの後にリラクゼーションを長めにとり	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				
	㉗	心身バランスヨガB	望月	和室	11:30~12:20	心身の回復を図ります。	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14				
	㉘	太極拳	中野	大会議室	10:00~11:30	重心移動を明確にしながらバランスをとり大腿部の筋力アップ、 足裏の動きで大脳神経を刺激していきます。	10/12	10/26	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30	12/7	12/14	12/28				