

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	
							4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		
火	①	★ボディメイクピラティス	恵里菜	大会議室	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。	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		
	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。	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		
	③	★基本のピラティス	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。	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		
	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。	4/19	4/26	5/10	5/24	5/31	6/7	6/21	6/28	7/5	7/12		
	⑤	★しなやかな背骨のストレッチ	望月	和室	13:45~14:35	筋肉の凝りからくる体の不調をストレッチで緩和させていきます。	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		
	⑥	★やさしいヨガ	飯田	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いきます。	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		
水	⑦	★セルフコンディショニングA	熊澤	大会議室	9:00~9:50	筋肉を頑張らない動きで整えます。骨格の歪みが整い体調改善も促せます。	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
	⑧	★セルフコンディショニングB	熊澤	大会議室	10:00~10:50		4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
	⑨	★ストレッチ&ピラティス	望月	和室	11:15~12:05	偏った筋バランスを整えてからコアを起動させエクササイズを行います。	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
	⑩	★リフレッシュヨガA	櫻井	和室	13:45~14:35	呼吸とポーズで自律神経のバランスを整え、体幹を鍛えて姿勢美人を目指します。	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
	⑪	バドミントン基礎力向上	松本	体育館	9:00~10:30	初級~中級者対象、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。	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29		
	⑫	バドミントンゲーム力向上	松本	体育館	10:40~12:10	中級~上級者対象、ゲーム、ルール、ラインジャッジなどを指導します。	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29		
	⑬	健康はつらつ体操	櫻井	体育館	10:00~10:50	運動機能低下予防の為に筋トレ、(セラバンド/自体重を使って)リズム体操、楽しい脳トレを行います。	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
	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。	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
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)	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		
	⑯	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。	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		
	⑰	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。	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30		
	⑱	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。	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/16	6/23	6/30		
	⑲	★午後のゆったりピラティス	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。	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		
金	⑳	★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。	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		
	㉑	★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。	4/8	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		
	㉒	★筋膜リリース&コンディショニング	青島	和室	10:30~11:20	肩こり、腰痛が気になる方、アクティブに身体を動かしたい方など、自分に合った身体の変化を感じることができます。	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1		
	㉓	★リフレッシュヨガB	櫻井	和室	13:30~14:20	呼吸とポーズで自律神経のバランスを整え、体幹を鍛えて姿勢美人を目指します。	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		
	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。	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		
	㉕	体のバランスを整える	野崎	体育館	13:45~14:35	体力、筋力、柔軟性を高めて、毎日軽快に楽しく動けるカラダ作りを目指します。	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		
土	㉖	★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。	4/9	4/16	4/30	5/7	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		
	㉗	★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心身の回復を図ります。	4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		
	㉘	★心身バランスヨガB	望月	和室	11:30~12:20		4/9	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		
	㉙	★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か平衡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。	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18		

★の教室はマスク着用となります。

○で囲んだ日は場所の変更があります。