



# アルカティアなんぶ通信 (4月~6月)



天災、プール等の機械故障によるレッスンの休講についての返金は一切致しません。あらかじめご了承ください。

曜日	教室名	担当	開催日	時間/回数	定員/金額	内容
火曜日	親子幼児体操教室	杉山	4月11日 ~ 6月20日※	10:30~11:15 (全10回)	20組 / 3,000円	対象年齢を1歳~2歳までとし、自由な遊びや体操の中から基礎体力の向上、バランスの良い運動能力を養う事を目的とします。
	シニアトレーニング教室(火)	望月		13:30~14:30 (全10回)	10名 / 3,000円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を目指します。
	シニアトレーニング教室(火)	望月		14:45~15:45 (全10回)	10名 / 3,000円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を目指します。
	子ども体操教室(年少・年中)	杉山・竹澤		16:00~16:45 (全10回)	15名 / 3,000円	対象年齢を「年少・年中」までとし、鉄棒・とび箱・マット運動等を行い、基礎体力の向上、バランスの良い運動能力を養う事を目的とします。
	子ども体操教室(年長・小1)	杉山・竹澤		17:00~17:45 (全10回)	15名 / 3,000円	対象年齢を「年長・小学校1年生」までとし、鉄棒・とび箱・マット運動を中心に幅広い運動経験を通じて、楽しく心とからだのバランスを育てながら運動技術の習得を目指します。
	全身シェイプ&体幹強化(初級)	望月		19:00~20:00 (全10回)	25名 / 5,000円	ストレッチポール、マットを使いインナーマッスルを中心に全身の筋力を行う事で、脂肪燃焼・引き締め効果や、生活習慣病・腰痛・膝痛・肩こり・歪み・むくみ・冷え症等の予防・改善を目指す！初めてのの方は初級クラスに参加して、筋肉の事を知りながらトレーニングすることをオススメします。
	全身シェイプ&体幹強化(上級)	望月		20:15~21:15 (全10回)	25名 / 5,000円	ストレッチポール、マットを使いインナーマッスルを中心に全身の筋力を行う事で、脂肪燃焼・引き締め効果や、生活習慣病・腰痛・膝痛・肩こり・歪み・むくみ・冷え症等の予防・改善を目指す！上級クラスは筋力や体幹トレーニングに少し慣れてる方にオススメです！
	ジュニアトレーニング教室	瀧井		19:30~21:00 (全10回)	10名 / 3,000円	中学生を対象としたトレーニング教室です。体幹トレーニング・持久力・筋力アップ・ジャンプ力などの向上を目的としたクラスです。
水曜日	カラダ整え体操	望月	4月12日 ~ 6月21日※	13:45~14:30 (全10回)	20名 / 4,000円	青竹・ポール・テニスボールなどを使用し、日頃のコリや体の不調を取り除き、疲れづらい、動きやすい体を目指していきます。凝り固まっていた筋肉を緩めるので、血液循環が良くなり冷え性・むくみの改善が期待できます！また、血液循環の促進により、脂肪が付きにくく落としやすくなります！肩こり・腰痛改善もあり！
	シニアトレーニング教室(水)	望月		14:45~15:45 (全10回)	10名 / 3,000円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を目指します。
	大人初級水泳教室	若林		14:30~15:00 (全10回)	10名 / 3,000円	クロール・平泳ぎの手の動き、呼吸方法、キックを練習し“25m完泳”を目標とします。水中運動で運動不足も解消。 <b>初心者の方大歓迎！！</b>
	大人上級水泳教室	若林		15:00~15:30 (全10回)	10名 / 3,000円	バタフライの手の動き、呼吸方法、キックを練習し“25m完泳”を目標とします。水中運動で運動不足も解消。
	ズンバ	早川		19:15~20:00 (全10回)	30名 / 4,500円	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。カロリーを消費し、脂肪を燃焼。気になるウエストをシェイプアップできるかも！？
	チームダイエットなんぶ	瀧井・望月		19:15~20:45 (全10回)	10名 / 5,000円	運動と長生きを両立して改善することにより、太りにくい体を作っていくための効果的な方法を指導します。ゲームで目標を達成しよう！ダイエットに特化したレッスンなので、痩せるために妥協せず <b>3ヶ月間本気でやり抜くぞ！</b> という気持ちがある方のみ、ご参加お待ちしております。
	チームダイエットなんぶプラス	瀧井・望月		19:15~20:45 (全10回)	5名 / 4,000円	チームダイエットなんぶに参加されたことのある方限定のクラスです。チームダイエットなんぶのレッスンと同様に行いますが、腹囲測定・食事管理は行いません。
木曜日	やさしいエアロ	望月	4月13日 ~ 6月22日※	10:00~10:45 (全10回)	30名 / 4,500円	エアロビクスの基本ステップを習得し、音楽に合わせて楽しく運動をするクラスです。脂肪燃焼・体力向上に効果的です。運動不足やメタボでお悩みの方におすすめです。初心者大歓迎です！！
	シニアトレーニング教室(木)	望月		15:00~16:00 (全10回)	10名 / 3,000円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を目指します。
	水中ウォーキング&エクササイズ	望月		19:30~20:15 (全10回)	20名 / 4,500円	水中運動は浮力があるため、膝や腰への負担が少なく、どなたでもご参加頂けます。陸上では出来ない大きな動きも楽にできるので、シェイプアップにも効果的です。
	フラダンス	山村		19:30~20:15 (全10回)	30名 / 4,500円	ハワイアンミュージックにのって生き生きと楽しく優雅に踊りましょう。親子での参加も大歓迎です。子供・未経験者の方も大歓迎！！
	エアロビクス	水上		20:30~21:15 (全10回)	30名 / 4,500円	音楽に合わせて楽しく動いて汗を流す有酸素運動のクラスです。日頃から運動不足やメタボでお悩みの方や、脂肪燃焼、体力向上を目指す方にもおすすめです。
金曜日	<b>NEW</b> ママの筋トレ教室	原田	4月14日 ~ 6月23日※	10:30~11:15 (全10回)	20組 / 3,000円	産後、体型が戻らず悩んでいませんか？子供がいると運動する時間がない！というママ。子供を連れて一緒に筋トレしましょう！身体の引き締めには筋トレが一番です！気になったらお気軽にご相談下さい！
	シニアトレーニング教室(金)	望月		14:00~15:00 (全10回)	10名 / 3,000円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛などの予防と強化を目的とした運動を行い、ロコモの予防を目指します。
	はじめてアロマヨガ	能津		19:00~19:45 (全10回)	20名 / 4,500円	ヨガのゆったりとした呼吸法で日頃疲れた“心と身体”をアロマの香りでリフレッシュします。ヨガ初体験の方、ヨガに興味をお持ちの方は是非ご参加下さい。
	リラックスアロマヨガ	能津		19:55~20:40 (全10回)	20名 / 4,500円	ヨガは骨格のゆがみを矯正し、免疫力を高めます。また、アロマの香りと深い呼吸は、緊張で硬くなった筋肉をほぐし、ストレスを効率良く解消し、リラックス効果絶大です！
土曜日	<b>NEW</b> 全身シェイプ&体幹強化(初級)	原田	4月15日~ 6月24日※	10:00~11:00 (全10回)	25名 / 5,000円	ミニバランスボール、ストレッチポール、マットを使いインナーマッスルを中心に全身の筋力を行う事で、脂肪燃焼・引き締め効果や、生活習慣病・腰痛・膝痛・肩こり・歪み・むくみ・冷え症等の予防・改善を目指す！産後ケアもおススメ！筋肉の事を知りながら一緒にトレーニングしていきましょう！！

※ゴールデンウィーク期間中(5/2~5/6)は、休講となります。

★料金はレッスン初日までにお支払下さい。

★定員になり次第、締め切りとさせていただきますのでお早めにお申し込み下さい。

★お試しは1人1回のみ500円。続ける場合はレッスン料を全額お支払下さい。

★最少催行人数に満たない場合は、教室を開催しない場合があります。



**3月14(火)午前9時30分より受付開始！！電話又は、直接スポーツセンターへお申し込み下さい。**

アルカティアスポーツセンター TEL 0556-64-3113

