

アルカディア通信 (4月~6月号)

曜日	教室名	担当	開催日	時間/回数	定員/金額	内容
火曜日	シニアトレーニング教室	あやか	4月11日 ~ 6月20日 ※5月2日は お休みです	9:30~10:30 (全10回)	15名 / 3,500円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛、肩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。また筋肉をつけてメタボの予防を。一緒に頑張りましょう！！
	親子体操教室	杉山		10:45~11:45 (全10回)	10組 / 3,500円	対象年齢を1歳~3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。ジュース以外の水分をお持ちになって、動きやすい格好でお越しください。
	シニアトレーニング教室	あやか		13:30~14:30 (全10回)	15名 / 3,500円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛、肩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。また筋肉をつけてメタボの予防を。一緒に頑張りましょう！！
	肩・腰・膝の体操教室	ゆっこ		14:45~15:45 (全10回)	10名 / 3,500円	肩こり・腰痛・膝痛の予防に向けて、身体をほぐしながら本来の自然な状態に戻し、簡単な体操を通してより良い動きを学ぶことで、心と身体の健康を取り戻していくクラスです。日常生活をより快適に過ごせるように楽しく身体づくりをしていきましょう！！
	美筋トレーニング	Shoko		19:00~20:00 (全10回)	15名 / 5,500円	”身体の使い方”、何をしても一番大事！ダイエットをしても効果が出ない…ボディラインが綺麗にならない…腰痛、肩こり、便秘などの身体の不調が治らない。そんな方は身体が全く使えていない可能性があります！見直すチャンス♪できるできないじゃない！やるかやらないか…です！
	Let's Jump!	Shoko		20:15~21:15 (全10回)	15名 / 5,500円	一度に600~800キロカロリーを消費できる夢のようなトランポリンレッスンです！！正直キツイです。。でも達成感が半端ない！！気持ちいい！！楽しい♪またやりたい！！そんな気持ちになるレッスンです。楽しいのに効果は高い！肥大化した筋肉はつかないの、綺麗なボディラインが目指せます！！肺活量も強くなります！！ぜひ一度お試しください♪
水曜日	シニアトレーニング教室	あやか	4月12日 ~ 6月21日 ※5月3日は お休みです	13:30~14:30 (全10回)	15名 / 3,500円	普段あまり運動を行っていない方でも気軽に出来る、ウォーキングなどの有酸素トレーニングや筋力トレーニングを行います。腰痛、膝痛、肩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。また筋肉をつけてメタボの予防を。一緒に頑張りましょう！！
	大人水泳教室(初級)	若林		14:00~14:30 (全10回)	5名 / 3,500円	クロールの手の動き、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。初心者の方大歓迎！！泳げるようになりたい方、ぜひご参加ください！！
	大人水泳教室(上級)	若林		14:45~15:15 (全10回)	5名 / 3,500円	初級より少しステップアップして、クロール・平泳ぎ・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。目標を決めて一緒に頑張りましょう！！
	ズンバ	ミーゴ		19:00~19:45 (全10回)	18名 / 5,000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！？
	アクアズンバ	ミーゴ		20:00~20:40 (全10回)	15名 / 5,000円	ズンバのプログラムを水中でも効果的に楽しめるように創られたアクアプログラムです。どなたにでも楽しくリフレッシュでき、驚くほど爽快なトレーニングです。プールの中で運動したいと思っていた方！是非一度ご参加ください♪
	全身シェイプ&体幹強化	あやか		20:00~21:00 (全10回)	20名 / 5,500円	ストレッチポール、バランスボール、チューブ、マット等を使いインナーマッスルを中心に全身の筋トレを行う事で、姿勢が意識でき、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・改善を目指します！筋肉の事を知らながら楽しくトレーニングしましょう！！お待ちしております♪
木曜日	ステップ45	Yayoi	4月13日 ~ 6月22日 ※5月4日は お休みです	10:00~10:45 (全10回)	15名 / 5,000円	ステップ台(踏み台)を使い、音楽に併せて体を動かします。足・腰・体幹の強化や、有酸素運動で脂肪燃焼&体力アップを目指します。初心者さん大歓迎！併せて、カラダを整えエクササイズの受講をオススメします！
	カラダを整えエクササイズ	Yayoi		11:00~11:45 (全10回)	15名 / 4,500円	呼吸を意識し体幹を鍛え、ボールを使って無理なく筋トレします。ストレッチポールを使い自分の身体にむきあいながら、日頃の疲労回復を目指します。
	60分満足体操	Yayoi		13:30~14:30 (全10回)	15名 / 3,500円	ウォーキングを基本とした有酸素運動やダンベルやボールを使ったり、自重で行う無酸素運動(ウェイトトレーニング)を組み合わせて行います。体力アップや健康増進、ダイエットにも効果的なクラスです。初心者から運動経験者までふるってご参加下さい！！
	やさしいエアロ	Asuka		19:30~20:15 (全10回)	15名 / 5,000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です。初心者の方も大歓迎！！更に、マットサイエンスと組み合わせると効果倍増です。
	マットサイエンス	Asuka		20:20~21:05 (全10回)	15名 / 4,500円	ヨガとピラティスを併せたエクササイズ。呼吸を意識しながら、座り姿勢やマットを使ってじっくり体を動かしてお腹周りを中心に体幹を鍛えます！全身の筋力強化と、骨盤・背骨など骨格の歪みを正しい位置へ整えながら健康でしなやかな体をつくりまします。
	ボディメイクトレーニング教室	瀧井		19:30~21:00 (全10回)	8名 / 5,500円	トレーニングマシン、ダンベル等の器具を使用し、トレーニング室で行う教室です。自分の理想とする身体を目指し、3ヶ月間一緒に頑張りましょう。真剣にトレーニングに取り組める方の参加をお待ちしております。 ※ トレーニング室を利用いたしますので、トレーニング講習修了証をお持ちでない方は、事前に講習を受講して下さい。
金曜日	朝ヨガ	梅原	4月14日 ~ 6月30日 ※5月5・19日は お休みです	10:00~10:45 (全10回)	20名 / 4,500円	朝ヨガをすることで、スッキリとココロとカラダが目覚めるので、元気で穏やかな一日をスタートさせることができます。また、血流が良くなるので代謝が上がり、凝りや疲れの緩和はもちろん、脂肪が燃焼しやすく老廃物がデトックスされるので、太りにくいカラダづくりに効果的です。お天気のいい日は、アルカディア多目的広場の芝生広場に行き、外の開放感の中で気持ちよくヨガを行うこともあります♪
	アクティブヨガ	高田	4月14日 ~ 6月9日 ※5月5日は お休みです	13:30~14:15 (全8回)	15名 / 4,000円	健康で活動的な生活を送る為にアクティブなヨガの動作を取り入れながら、足腰の筋力アップ、ケガの防止や、しなやかな身体への柔軟性の向上など、いつまでもやりたい事の出来る身体づくりを目指していきましょう！続けてスローヨガで、更にゆったりとリラックスしていただくのもオススメです。
	スローヨガ	高田		14:30~15:15 (全8回)	15名 / 4,000円	心地よい呼吸によって、安全で安心して行える心と身体に優しいヨガです。健康的な日常生活を送る事ができるよう、精神の安定と共に柔軟性、持久力の向上を目指します。ご不安な方はイスなどの補助道具も使いながら、無理せず楽しく健康的な心と体をつくりましょう。
	リラックスアロマヨガ①	梅原	4月14日 ~ 6月30日 ※5月5・19日は お休みです	18:30~19:15 (全10回)	20名 / 5,000円	季節の変化や暮らしの中で移りゆくココロとカラダを、ヨガのゆったりとした呼吸とアサナ(ポーズ)で整えていきます。アロマが香る空間なので緊張が緩和されリフレッシュ出来ます。
	リラックスアロマヨガ②	梅原		19:30~20:15 (全10回)	20名 / 5,000円	ヨガ初心者の方からご参加いただけるクラスです。ぜひ、一週間の疲れを癒しにいらしてください。ご都合のよい時間の枠をお選びいただきご参加ください。
土曜日	シェイプ&体幹トレーニング	塩谷	4月15日 ~ 6月24日 ※5月6日は お休みです	10:00~11:00 (全10回)	15名 / 5,500円	自体重とミニボールを使い、インナーマッスルを中心にトレーニングを行います。おなかの引き締め効果はもちろん生活習慣病予防・腰痛・歪みの予防改善を目指します。体幹を鍛えることでこれからの日常生活レベルを向上させていくことができます！

※天災、プール等の機械故障等によるレッスンの休講については、返金・振替等は致しません。

その点をご考慮したうえでお申し込み下さい。
 ※少しでも体調に異変を感じる際は、お休みいただきますようお願い申し上げます。
 ※マスク着用にご協力をお願いいたします。

